

حکیمانہ ژوند

ژوند یواځې نفس (ساه) اخیستل نه دي!

لیکوال:

انجنیر حکمت الله حسن

۱۴۰۱ ل. کال

والله!

ختم لودین صبا صبا!

حیات حسن

October. 30. 2022

حکیمانہ ژوند

لیکوال

انجنیر حکمت الله حسن

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

د کتاب ټول حقوق په لیکوال اړه لري!

د کتاب پېژندنه

: حکیمانه ژوند

: انجنیر حکمت الله حسن

: انجنیر حکمت الله حسن

: ۱۴۰۱ ل. ۲۰۲۲ ز

: ۱۰۰۰ ټوکه

❁ د کتاب نوم

❁ لیکوال

❁ کمپوز او ډیزاین

❁ چاپ کال

❁ چاپ شمېر

د لیکوال ادرسونه

❁ اړیکو شمېره: +۹۳۷۰۰۲۰۵۵۶۶

❁ واټس اپ: +۹۳۷۴۴۸۲۱۸۳۸

❁ فیسبوک صفحه: Hikmatullah Hassan

❁ برېښنالیک پته: Hikmathassan۵۶۶@gmail.com

فهرست

۱. د پوهندوی شېرشاه رشاد نظر ۵
۲. د پوهنمل مطيع الله روهيال نظر ۹
۳. سريزه ۱۰
۴. ډالۍ ۱۳
۵. باورونه واقعيت رامنځ ته کوي ۱۴
۶. کورنۍ ژوند ۱۵
۷. هدف ته رسېدل ۱۷
۸. څوک چي له تاريخ څخه زده کړه نه کوي، په تکرار ئې محکوم دي. ۱۹
۹. وخت د رېگ په څېر زموږ له لاسه وځي ۲۰
۱۰. د ځوانۍ ټاپۍ يا کلونه ۲۱
۱۱. اطاعت کوونکۍ - رهبر ۲۲
۱۲. مرسته کوونکۍ و اوسئ ۲۴
۱۳. سترگي پټې کړه او د خپلو تيرو ښو کارونو په اړه فکر وکړه! ۲۵
۱۴. نتيجې ته د فکر نه کولو څخه مخکي عمل ۲۶
۱۵. هغه (۱۴) کارونه، چي بايد هره ورځ ئې تر سره کړو ۲۷
۱۶. له بدو الفاظو ويلو څخه ډډه وکړئ! ۲۹
۱۷. نیمگړتياوي درک کړه او د اصلاح کوښښ ئې وکړه! ۳۱
۱۸. په ذهن کي بد مه ساتئ ۳۳
۱۹. درواغ ويل ۳۴
۲۰. د مور او پلار زړه گټل او له آزاره ئي ځان ساتل ۳۶
۲۱. له منافقت څخه ځان وساتئ / ساتنه ۳۸
۲۲. خپگان د کمزورۍ لامل کېږي ۴۰
۲۳. ډېره توقع مه لرئ! ۴۲
۲۴. د مسؤليتونو احساسول ۴۳
۲۵. يواځي نفس اخيستل ژوند نه دی ۴۵
۲۶. څنگه خپل ځواک وپېژنئ؟ ۴۷

- ٤٩..... ٢٧. دېر (Available) مه اوسئ /همېشه موجود مه اوسئ
- ٥٠..... ٢٨. دقت د ژوند کيلې ده
- ٥١..... ٢٩. دوه ويشت کرښې
- ٥٦..... ٣٠. هيڅ کله ماته مه منه /منئ!
- ٦٠..... ٣١. سخته ورځ
- ٦٢..... ٣٢. موږ انسانان عجيبه يو
- ٦٣..... ٣٣. د مينې حقيقت
- ٦٥..... ٣٤. په ژوند کي فرصتونه
- ٦٧..... ٣٥. هر چاته په خپله هنداره کي مه گورئ!
- ٦٨..... ٣٦. د کاشکي ويلو څخه ځان وژغوره
- ٧٠..... ٣٧. په خپل حالت رضایت وښيه /راضي و اوسه!
- ٧٢..... ٣٨. زغم د تعقل او هوښيارۍ لويه نخښه گڼل
- ٧٤..... ٣٩. د ژوند لوړي او ژوري
- ٧٥..... ٤٠. تلاښ او کوښښونه جاري وساته
- ٧٧..... ٤١. له بيري څخه بېره مه لره!
- ٧٩..... ٤٢. هر کار پر خپل وخت اجراء کړئ

د پوهندوی شېرشاه رشاد نظر

څو ورځې وړاندې یو داسې څلمی د خپل فکر د تومني زېږنده څو کرښې د کتنې او نظر له پاره راته وسپارلې، چې ما پخوا په مسلک د سپول انجنیر په توګه پېژندئ. د کتاب په یو وار کتو مې زړه پوره سو، چې په دې سیمه کې د پوهانو او ستانه وو د فضیلت سیوری لا زموږ پر څلمیو او پېغلو باندې خپور دئ او په دې لږ نور هم ډاډه سوم، که اوږدې څه باندې څلوېښت کلنې جګړې او ناخوالو ئې زموږ د ټولنې د انسانانو او په ځانګړې توګه د ځینو څلمیو او پېغلو د فکرونو د انحراف تکل کړی وو، برعکس ډېر څلمی او پېغلي لا لرو، چې پر ځان د بسیا، مهذبې او مؤدبې ټولنې د رغېدنګ پر لوري د دې لوی کاروان د بېولو د هڅې او هاند غوټې ئې پر غوړېدو او سپړېدو دي.

د کوچنیوالي پر مهال به مې مور یا نورو مشرانو ښځو کله ناکله د نکلونو په لړ کې د «نېکې او بدې» نکل هم راته کاوه او په دې نکل سره به ئې په موږ کې د یو رښتني انسان په توګه د ښه کولو او له بدو څخه د ځان ژغورلو روحیه راپیاوړې کوله. اوس د ګلوبالیزم په دې ارته او پېچلې نړۍ کې بیا هم د نیکو او بدو فکرونو، د سپېڅلو او خیرنو زړونو تر منځ یوه پټه او ښکاره سیالي او شخړه رهي ده. د یوې خوا پر جنګ، وژنې، کرکې، اړۍ (احتیاج)، د وژونکو وسلو پر جوړښت او پلور باندې سوچونه ستړي کېږي او بله خوا چې مظلوم او معصوم انسانان دي، د بشر د ذهني سکون او مادي ژوندانه د اړتیاوو د پوره کولو له پاره هڅې کوي او په فتنو او دسیسو لړلي ظاهري ښکلي او پرمختللي نړۍ ته ئې خپله سپېڅلتیا سپړ کړې ده.

د جنګ او جګړې لوری د ټولنې اخلاقو ته زیان رسول، د ویسا او باور روحیه له منځه وړل، د هیوادپالنې او اولسي مینې احساس کوره کول، د ځان

لېرلید ټاکي او داسي چاپېريال جوړول غواړي، چي تر ځان بايد په نورو پوري تړلی و اوسي او هڅه ئې دا ده، چي د بشر د خواخوږۍ په نامه د مستعدو انسانانو او متفکرو مغزونو د تېبستې له پاره پلمې وزېږوي او د دې بېوزلي ټولني معنوي سپک وکاري.

څو سوه کاله وړاندي اروپا او بيا وروسته امريکا د ارزانه بشري قوې د موندنې او د شتمنيو د لوتنې په اسره خپلې بېړۍ او لنډکري آسيا او افريقا ته استولې، چي مرثيان ښکار کړي او د نورو شتمنۍ د ځان کړي. اوس هغه هيوادونه د بشر د خواخوږۍ او انساني حقوقو په پلمه د نړۍ والو سازمانونو او ټولنو تر نامه لاندې په مصنوعي او غولوونکو سياستونو سره په درېيمه نړۍ هيوادونو کي ژوند دوندې تريخ او ترينگلی سوی، چي په ټولنه کي د پوهي څښتنان، مسلکي کادرونه او پلټونکي مغزونه پر خپلو پښو او په خپلو پيسو د مخکي پر سر دې جنت (?) ته ځان ورسوي.

زموږ په ټولنه کي هم د څه باندې څلوېښتو کلنو جگړو راهيسي داسي حالات څو پلا تکرار سول، چي هيواد ډېر د قدر وړ کسانو مو ځانونه په خپله ټولنه کي درانه نه احساسول او په نورو ټولنو کي ئې د قدر او درنښت اسره درلودل، خو اټکل ئې رشتيا نه وختی. تر څنگ ئې د ټولني د غړو اخلاق مو ډېر زيانمن سوي، د باور او ويسا روحیه او د احساس کچه تر اټکل ډېره راکښته سوې ده، د بل غولول او تېر ايستل د ځان هنر او کمال ټولو ته ايسي. داسي حالات ئې راوستل، چي په پخوانيو کرکجنو او بدو چلندو به د ځينو غاړي جگي او سروڼه لوړول، د خپلو فردي او شخصي گټو له پاره ئې تر هيڅ ناولي او نجسي وسيلي لاس نه اړاوه او په مجموعه کي ټولنه هغه لوري ته پوري وهل کېده، چي خپلې ټولني معنوي ښېگڼې او ارزښتونه ورته سپک و ايسي او خپل تاريخي وياړونه تر پښو لاندې کړي، دغه ناوړه حالت د نړۍ د سترو ښکېلاکگرو هيله او ارمان دی.

په دغسي گونجلكو او پېچلو شرايطو كي د هر سپېڅلي او ژمن انسان له پاره
 ښايي، چي د خپلو اوږو د درانه پيټي د يو څه سپكولو په منظور د ټولني
 ځلمي او پېغلي په خپلو معنوي ښېگڼو، ملي او اسلامي ارزښتونو وپوهوي او
 د ځان له پاره هر يو دا لېږلید وټاكو، چي بيا افغان ملت د پردو د فتنو او
 دسيسو د لومي ښكار نه سي. د دغسي يو بختور ارمان له پاره زموږ يو تكړه
 ځوان ليكوال گران حكمت الله حسن ليچي رانغښتي او هڅه ئې دا ده، چي
 په خپلو ليكنو او ويناوو سره د ټولني فكري بهير د رښتني انسانيت او
 اسلاميت پر لوري سم كړي.

زه داسي انگېرم، چي ليكوال په دې كتاب كي راټول سوي مواد د خپلي
 پرله پسې مطالعې او ژوري فكري تومني تر امتزاج وروسته د قلم په څوكه پر
 كاغذ باندي كښلي دي، چي ځيني په زړه پوري موضوعات ئې دا دي:

- ۱- پر ځان ويسا يا باور،
 - ۲- د تاريخ يا تېر مهال له تجربو څخه زده كړه،
 - ۳- په ټولنه كي د اطاعت روحيه،
 - ۴- له بل سره خواخوږي او پېرزوينه،
 - ۵- تر تاوان وړاندي د شخړو حل،
 - ۶- تل مثبت فكر كول،
 - ۷- بل سپكول د ځان كمال نه گڼل،
 - ۸- د مور او پلار د زړه گټل او له آزاره ئې ځان ساتل،
 - ۹- د خپل ځواك او وړتيا پېژندنه او پر هغو باندي تمرکز كول،
 - ۱۰- زغم د تعقل او هوښياري لويه نڅښه گڼل،
 - ۱۱- فاني دنيا د خوشحالي او وير مجموعه،
 - ۱۲- منظم او د قوي ارادې انسانان د ټولني د بريا سرچينه ده. ... او داسي نور.
- د گران حكمت الله حسن «حکیمانه ژوند» كتاب زه د متفكر و انسانانو د
 ژورو سوچونو په لوی دریاب كي د ده د لامبو وهلو يوه كوچنې هڅه گڼم. د

ستایني تر څنگ د دې کتاب بشپړېده او چاپېده ده ته مبارک وایم او د
تکنالوژۍ په دې بوخته نړۍ کې تنکي ځوانان او پېغلې د دې کتاب یو وار
لوستلو ته رابولم او د کتاب لیکوال ته د ژوند په ټولو چارو کې له ستر څښتن
څخه بریاوي استدعا کوم او دا هیله لرم، چې په نژدې راتلونکي کې به د ده
په نورو لیکنو هم خوند واخلو.

درناوی

پوهندوی شېرشاه رشاد

کندهار - افغانستان

(۱۴۰۱ ل.) کال - چنگاښ - ۳۱

د پوهنمل مطيع الله روھيال نظر

په ټولنو کې د دودونو، رسوماتو او عنعناتو توپير د ټولنو په جلاوالي، بېلوالي او يو له بله ليريوالي دلالت کوي.

زموږ ټولنيز ارزښتونه ممکن زيات ټي په غرب کې ارزښت و نه اوسي او يا غربي ارزښتونه او ځيني اخلاقي موارد زموږ په ټولنه کې په هماغه اندازه ارزښت و نه لري.

دغه توپيرونه او د انساني ټولنو په مخ کې کلتوري او فرهنگي جلاوالی د انسانانو په منځ کې د انساني ارزښتونو او فرهنگي تکامل پړاوونه ټاکي.

د اجتماعي او ټولنيزو موضوعاتو څېړل او ليکل د پورته مواردو په نظر کې نيولو سره تر سره کېږي. زموږ په ټولنه کې اجتماعي، اخلاقي او فرهنگي وده او پرمختگ هغه مهال ډېره ممکنه ده، چي موږ د خپلو ارزښتونو په پام کې نيولو سره ليکنه وکړو، د خپلو اخلاقي کمزوريو نقد وکړو او په ټولنيزه برخه کې د ټاکلو افغاني معيارونو په نظر کې نيولو سره نظريات وړاندي کړو. دغه ډول کړنې به تر هغه افکارو او نظرياتو، چي له نورو ټولنو څخه د ترجمې په شکل وړاندي کېږي، ډېري مفيدې وي.

ښاغلي انجنير حکمت الله حسن په دې برخه کې هڅه کړېده، چي د خپلو مشاهداتو او ليدنو کتنو پر اساس د ټولنيزو ناخوالو ځيني څرکونه قلمبند کړي.

د ښاغلي انجنير حکمت الله حسن فکر عالي دی، د موضوعاتو په روښانولو کې قلم ښه ملگري ورسره کړېده او زه باوري يم، چي دغي لاري ته په دوام ورکولو به د دوی قلمي ځواک نور هم پياوړی او خوندور سي.

د يوې دغسې ورځي په هيله

درناوی

پوهنمل مطيع الله روھيال

سریزه

کله چې زه د خلگو سره مخ کېږم او هغوی راته د خپلو کوښښونو اړوند بحث کوي نو زه یې د قوي کولو له پاره وایم، چې خوبونه به ئې ضرور رښتیا کيږي، کوښښونه به یې رنگ راوړي او باورونه به یې په حقیقت بدلېږي. که څه هم زما له پاره د حالاتو له وجې ډېره سخته ده، چې خپله باور په وکړم، لیکن په دې پوهېږم، چې قوي اراده، ډېر کوښښ او په خپل ځان باور درلودل د اهدافو د لاس ته راوړلو یوازنی لاره ده.

کله چې د مکتب زده کوونکی وم، د ریاضي مضمون د زده کړې اراده مې وکړه، چې باید یاد مضمون، چې څومره د مکتب د دورې له پاره لازم دی، زده کړم؛ نو د اضافي کورسونو په تعقیب او په تمرین کولو باندې مې شروع وکړه او هغه وخت پوه سولم، چې څومره ډېر ئې زده کوم، هغومره د ریاضي علم راته پراخېږي او داسې احساس مې کوی، چې لا مې تر اوسه ډېر څه نه دي زده. که څه هم د هغه وخت لازم موضوعات مې زده کړي وو. اوس که د علم اړوند بحث کوو، نو باید پوه سو، چې دا یو لوی او بې پایه، بې سرحد سمندر دی، چې د ټولو سرحدونو، نقاطو او ژوروالي څخه ئې ځان خبرول ناممکن دي، او په دې باندې هغه وخت پوهېدلای سو، کله چې دا سمندر ته داخل سو. تر هغو چې د یو څه د حصول تلابن موندل وي کړی او د نوي شیانو سره نه یو مخ سوي، ځانونه راته بشپړ معلومېږي او وروسته چې پوه سو، چې زموږ د علم او معلوماتو سربېره په نړۍ کې نور علمونه او معلومات هم سته، نو ځان راته معلوم سي، چې لا هم د ډېرو شیانو څخه بې خبره یو.

په يو کتاب کي مي لوستلي وه: «بې علمه او بې خبره کسان ډېر ژر مغروره کيږي، ځکه دوی فکر کوي، په ټولو شيانو پوهيږي او په نړۍ کي تر دوی لوړ او تکړه بل څوک نه سته.

له همدې امله، کله چي گورو، يو نارينه يا ښځينه کبر لري او موږ ته په کمه سترگه گوري، بايد پوه سو، چي هغه ډېر احمق او ناپوه دی او له دې کبله چي په څه نه پوهيږي، تجربه نه لري نو ځان تر نورو لوړ گڼي.»

زه د ژوند په دوران کي د داسي ډېرو لوستو او باتجربه شخصيتونو سره مخ سوی يم، چي د ټولني د نورو افرادو په نسبت ډېر علم لري، ليکن د دوی سره په مجلس کولو باندي راته معلومه سي، چي دوی بې کبره او آرام شخصيت لري او د ټولني د هر فرد احترام لري او انسانيت ته په درنه سترگه گوري. او همداسي د نیمگري علم لرونکو سره مخ سوی يم، چي برعکس خصوصيات لري. پورته ذکر سوي خصوصيات يې ټول نیمگري وي او ويلای سو، چي نیمگري علم کمزوري کېدلای سي.

مطالعه وکړئ، تاسو ته د دانايي سره سره حوصله هم دريځنې، يو بشپړ انسان درڅخه جوړوي او د هري ټولني له پاره لوستي اشخاص ضروري وي.

د وخت قدر وکړئ، زه ډېر وخت فکر کوم، چي د ژوند دا دومره ډېر کلونه څنگه تېر سول او په دې ښه پوهيږم، چي د ژوند پاتي کلونه هم همداسي د سترگو په رپ کي تېريږي نو بايد د خپلي کورنۍ، خپلو خلگو، خپل ژوند او دنيا له پاره داسي څه وکړو، چي په همدې فاني نړۍ کي ځان آرام احساس کړو.

د دې کتاب په لوستلو سره به تاسو د ژوند په حقيقتونو باندي ځان خبر کړی، په خپل ځان او کوښښونو به مو باور نور هم زيات سي، د يو کار د تر سره کولو له پاره به قوي اراده ولری، د خلگو په منځ کي به د باور او قدر وړ اشخاص جوړ سئ، د والدينو د زړونو په خوشحاله ساتلو کي به مو کوښښونه د پخوا په نسبت ډېر سي. د خپل وخت د ښه تنظيم لاري چاري به مو زده

سي او له وخت څخه به په ژوند کي د اعظمي استفادې کولو په تلاش کي
سئ.

لوستونکي به د قوي ارادې، پراخي حوصلې خاوندان جوړيږي، د بار بار
ماتي خوړلو څخه وروسته به بيا هم کوشنونه جاري ساتي، تر څو چي
کاميابيږي.

په دې پوره ډاډه يم، چي د کتاب ټول موضوعات زموږ او ستاسو په ټولنه
پوري اړه لري او د دې ټولني د يو مسؤل وگړي په حيث زما همدا
وظيفه/دنده ده، چي تر تاسو زما د افکارو ټولگه ورسوم، تر څو ممکنه
فيصدي خلک زما په ليکل سوو مطلبونو/مطالبو باندي ځان سمبال کړي.

انجنير حکمت الله حسن

د کتاب ليکوال

(۲۰۲۲/August/۰۳)

کندهار-افغانستان

ډالۍ

زما پلار جان حاجي محمد حسن خان ته، چي په ليدلو يې زما روح
آراميري.

زما خسر ډاکټر عبدالقيوم پخلا ته، چي له ډېر پخوا څخه يې زما په زړه کي
ځای لرلی او هر مجلس يې ما ته د ژوند درس دی.

زما مورجاني او زما مېرمني ته، چي د ژوند په لوړو او ژورو کي ئې
خوشحالي را نصیب کړې ده، زما وروڼو، خويندو، دوستانو او ټولو لوستونکو
ته!

باورونه واقعیت رامنځ ته کوي

که چیري د خپل ژوند او اهدافو له پاره خوشبینه و اوسو او باور ولرو، چي څه غواړو، هغه حاصلولای سو نو په داسي حالت کي مو فکر په خپله مثبت طرف ته میلان کوي او د هغه ټاکل سوي هدف له پاره ډیري لاري چاري ذهن کي پیدا کوي. موږ عملاً هڅوي، تر څو د غوښتل سوي هدف تلاش وکړو او له موجوده اسانتیاوو څخه په استفادې کولو سره خپل اهداف تر لاسه کړو.

برعکس، که چیري په ځان باور ونه لرو او خپل ځانونه د خپلو ټاکل سوو اهدافو د ترلاسه کولو له پاره ناتوانه وگڼو نو ذهناً موږ د اهدافو د نه لاس ته راوړلو له پاره ډیري بهانې لټوو او همدا منفي بهانې زموږ هیلې له منځه وړي او هیڅ کله دماغ نه پرېږدي، چي حتی ډېره لږه فیصدي هم ذهن مثبت لوري ته جوړ کړي نو همدا منفي افکار موږ د خپلو اهدافو د لاس ته راوړلو څخه لیري ساتي.

دوه شیان دي، چي موږ او تاسو پر خپلو ځانونو باندي بې باوره

کوي:

لومړی: کله چي خپل ځان د یو کار د تر سره کولو له پاره ناتوانه گڼو.

دوهم: کله چي مو اهداف ډېر لوړ او یا ناممکن ټاکلي وي.

کورنی ژوند

د دې له پاره چې په ژوند کې مو پرمختګ سریع و اوسي، ډېر فکر او توجه مو د خپلو اهدافو په لاس ته راوړلو و اوسي، باید کورنی ژوند جوړ او د کورنۍ ټول غړي د خپلي ټولنيزي کامیابۍ حمایه کوونکي جوړ کړو. ځکه که چیرې یو شخص په کورني ژوند کې خوشحاله او کامیابه وي، په ټولنیز ژوند کې د اهدافو تر لاسه کول ورته ډېر اسانه کېږي او برعکس که چیرې ئې کورنی ژوند کې مشکلات وي نو په ټولنیز ژوند کې کامیابي او اهدافو ته رسېدل ډېر سخت دي، نو ځکه د ښه ژوند درلودلو، اهدافو ته د رسېدلو او سریع کامیابي یواځې د کورني ژوند پر کامیابي ولاړه ده.

تاسو هم شاید دا تجربه کړې وي، چې کله په کورنۍ کې ستونزه ولری او یا مو کورنۍ کې حالت سم نه وي، په هغه صورت کې تاسو په ټولنه کې هم خوشحالي نه سی موندلای، ځکه فکر مو نا ارامه وي او هیڅ ستاسو په شاوخوا کې د خوښي وړ نه وي.

دا چې څنګه تاسو خپل فامیل د خپل ځان کوی، هغوی ته د جنگ او خپګان موقع نه ورکوی او د خوشحاله ساتلو له پاره ئې په لټه کې یاست، په دغه ټولو شیانو باندې تاسو ښه پوهېږی، ځکه تاسو خپل فامیل او د هغوی د رضایت حاصلولو له پاره تر بل هر چا ښه پوهېږی. بعضي یې چې ډېر مهم دي او عمومي دي، زه ئې ذکر کوم:

• د خپل وخت مناسبه برخه خپلي کورنۍ ته ځانګړې کړئ.

- د بهر مشکلات تر ډېره حده، چې مناسبه وي، خپل ټي وگڼي او کورنۍ ته ټي مه راجع کوي.
- په خپل کاروبار او په بهرنۍ نړۍ کې د هغوی مشوره واخلي او همېشه اهميت ورکړي.
- د خوشحالي په موقع کې ورته ښه ډالۍ ورکړي.
- شکايت کوونکي مه اوسئ، يا د خپلي ټولنيزې نړۍ او يا هم کورني روابطو څخه شکايت مه کوي او په کومو نیمګړتياوو، چې تاسو پوهېږئ، د اصلاح له پاره ورته هدايت وکړي.

په ټولنيز ژوند کې هيڅ بريا په کورني ژوند کې
د ناکامۍ ځای نه سي ډکولای.

(بينجامين ډيزرايلي)

هدف ته رسېدل

تاسو خپل اهداف مشخص کړئ او د توان تر حده د هغوی د پوره کولو له پاره کار وکړئ.

که چیري په ژوند کي مشخص سوي اهداف ولری، لیکن د حصول له پاره ئې کار نه کوی او یا ئې ځنډوی، بیا هم تاسو پاته راځئ او خپلي هيلي په خپله وژنی.

مور او تاسو ښه پوهېږو، که چیري د یو کار د کولو له پاره منظم وخت او منظم پلان و نه اوسي، د هغه کار کول مشکل کېږي. اوس که زه وپوښتم، که چیري تاسو مشخص سوي اهداف ولری، ایا تاسو د هغه د تر لاسه کولو له پاره تر اوسه پلان لری؟ او یا مو هم منظم وخت ورته ایستلی دی؟ نو د ډېرو جواب به منفي وي، ځکه موږ یوازي خیالي اهداف جوړوو او په دې پوهېږو، چي دا اهداف د لاس ته راوړلو وړ دي او موږ ئې هم د حصول توانايي لرو، لیکن هیڅ کار نه ورته کوو او همداسي ئې د همېشه له پاره یو خیال پرېږدو.

راځئ، چي نن خپل هدف ته رسېدل زده کړو:

- په ورځني ژوند کي هره ورځ د خپل هدف د لاس ته راوړلو له پاره منظم وخت ځانگړی کړئ.

- د خپل هدف اړوند مو د نوښت خیاله دوستانو سره بحث وکړئ.

- تاسو ډېر کوچني کارونه کول هم مه پرېږدئ، ځکه کوچنی کامیابي د ډېري لويي کامیابي له پاره مهمه ده.

- له ناکامي څخه هیڅ بېره مه لرئ.

- هېڅ کله ځان کم مه محسوسوه او همېشه زړه ور و اوسه او وايه، چي زه ئې کولای سم.
- له ناکامۍ وروسته مه مايوسه کېږه او بيا بيا ئې د حاصلولو کوښښ وکړه.
- د خلکو د منفي نظرونو هيڅ پروا مه لرئ.

څوک چي له تاريخ څخه زده کړه نه کوي، په تکرار ئې محکوم دي.

(جورج سانتاینا)

د ژوند هره تجربه زموږ له پاره یو درس دی او د همدې درس زده کول او یا نه زده کول زموږ او ستاسو انتخاب دی. اوس نو که چیرې له تجربې څخه زده کړه وکړی، د ژوند معیار به مو برابر او کامیابي به مو نصیب وي او که ئې چیرې له تجربو څخه زده نه کوو، بیا نو همداسې واقعې، څنګه چي تېري سوي دي، تکرارېږي د ناکامیو او مایوسۍ سبب به ګرځي.

دا واقعې نه یواځې فردي دي، بلکې په یوه ټولنه پوري هم ربط لري. که چیرې یوه ټولنه داسې اشخاص خپل حاکمان ټاکي، چي په تېرو وختونو کې د ورته خصوصیاتو درلودونکو حاکمانو دوی ته ترخې خاطرې ور بخښلي وي، نو ناخوالي دوی ته هرومرو راځي، ځکه دوی له تېرو وخت څخه زده کړه نه ده کړې نو ئې په تکرار محکومېږي. ژوند الله سبحانه و تعالی موږ ته یو امتحان ګرځولی دی او په امتحانونو کې یوه غلطې بار بار کول لویه ناداني ده، ځکه ئې باید د تکرار مخنیوی وکړو.

وخت د رېگ په څېر زموږ له لاسه وځي او هيڅ کله نه راگرځي. هغوی
چي له وخت څخه سمه گټه پورته کوي، انعام ئې شتمني او له رضايته
ډک ژوند دی.

(رايين شرما)

زموږ د ژوند هره ثانيه زموږ په ژوند کي ډېر لوی تغير راوستلای سي. کله چي
ئې په مثبت ډول استعمال کړو او ورڅخه اعظمي مثبته استفاده وکړو، ځکه
مصرف سوی وخت بيا نه را گرځي او د ښه او بد له پاره ئې استفاده کول
زموږ خپل انتخاب دی.

که چيري د ژوند د اهدافو له پاره کوښښ و نه کړو، هيڅ کله به پوه
نه سو، چي وخت زموږ له پاره څومره ارزښت لري. ځکه هغه وخت د بايللي
يا بې ځايه مصرف سوي وخت کمي محسوسوو، کله چي ئې په اهميت پوه
سو او که چيري يو بې هدفه او بې احساسه انسان و اوسو نو هيڅ کله به هم د
وخت اهميت درک نه کړو.

يو عالم ډېر ښه ويلي، چي وخت د سمندر د هغو تېزو اوبو په څېر
دی، چي هيڅ کله ئې يو وار لمس سوي اوبه دوهم ځلي نه سی لمس
کولای.

زموږ ژوند بغير له وقفې تېرېږي او هيڅ کله هم زموږ بې خبري،
ناداني او کمزوري ته نه منتظر کېږي.

همدا ژوند دی، چي موږ او تاسو په کښي خپلو غوښتل سوو هيلو ته
رسېږو. ژوند دی، چي د آخرت د توښې له پاره مو په برخه سوی، تر څو
راتلونکې دنيا ودانه کړو نو ځکه يې بايد د هري ثانيې څخه هغسي استفاده
وکړو څنگه چي ممکنه وي، تر څو د هري کاميابي څخه برخمن و اوسو او د
عمر په هيڅ دوران کي په خپلو تېرو سوو وختونو افسوس و نه کړو.

د ځوانۍ ټاپۍ یا کلونه

په ځوانۍ کې موږ ټول له داسې مشکلاتو سره مخ کېږو، چې تر ډېره دغه ستونزې زموږ د غلطو کارونو یا غلطو فیصلو له وجه وي، په دې عمر کې مشکلات زموږ د مایوسۍ، له اهدافو څخه شاته کېدلو، د شخصیت خرابولو او وخت ضایع کېدلو سبب ګرځي او که چیرې ئې د اصلاح کوښښ و نه کوو نو به د عمر تر پایه ورسره مخ یو او ژوند به مو له کړاوونو څخه ډک وي.

- خوش باوري، هر چا ته د باور په سترګه کتل یوه ډېره لویه ناداني ده.
- نفساني خواهشات.
- له بې هدفه او نادانو ملګرو سره ناسته پاسته.
- له وخت څخه مناسبه استفاده نه کول.
- د نورو خلکو یا ملګرو د سرخوږي او ستونزو پيټي پر خپلو اوږو بارول.
- خپل موجوده لاس ته راوړني، حصول سره بې احتیاطي کول او د راتلونکي له پاره فکر نه کول.

د پورته ټولو نقاطو په تر سره کولو سره بغیر له پښېمانیو څخه بل هېڅ هم لاس ته نه راځي او چې څومره مو توان وي، له کولو څخه ئې ځان وژغورئ، لکه چې وایو: لږ احتیاط، د یو عالم پښېمانیو مخه نیسي.

اطاعت کوونکی - رهبر

هغه ټولنه له خطر سره مخ ده، چي داسي کسانو ته په کښي صلاحيت ورکول سوي وي، چي لا تر اوسه ئې اطاعت کول نه وي زده.

(د وياړلي ژوند له کتاب څخه - شيوکهر)

موږ او تاسو ژوند له لومړيو پړاوونو څخه شروع کوو، له هغه حالت څخه، چي حتی خبري هم نه سو کولای، وروسته قدم وهل زده کوو. د زده کړو له پاره د ښوونځي او پوهنتون دورې طی کوو او وروسته د خپلو اهداف د لاس ته راوړلو کوښښ کوو او ورته رسېږو. همداسي د ژوند هر اړخ ته که فکر وکړو، په لومړيو کي اولادونه يو او وروسته والدين جوړېږو، نو د ښه رهبري له پاره اړينه ده، چي ښه اطاعت کوونکی جوړ سو، تر څو ټول هغه مراحل طی کړو، چي د اطاعت کوونکي څخه ښه رهبر جوړوي.

که چيري زموږ ټولني ته د تاريخ په هر حالت کي فکر وکړو او اوسنی حالت، چي يوويشتمه پېړۍ ده، څير سو نو پوهېږو، چي د ژوند د سختو حالاتو سره مخ يو، دا ځکه چي زموږ د اوسني عصر اکثره رهبران هغه دي، چي حتی د رهبرۍ په هيڅ اصل اگاه نه دي.

دوی يوازي د خپل ژوند، خپل حرص او خپلو جېبونو په فکر کي دي، ځکه نو موږ تر پرمختللي نړۍ شاته پاته يو. تعليم لرونکي مو مايوسه او بې تعليمه مو د تعليم په ارزښت نه پوهېږي، چي تر ډېره ټولي ناخوالي د ښه رهبرۍ نه شتون ته راجع کېږي.

تر څو چې زموږ په ټولنه کې داسې کسان رهبري کوي، چې اطاعت کول ئې زده نه وي، سختي ئې نه وي گاللې، د ژوند له تجربو څخه ئې زده کړه نه وي کړې، د شخصي گټې پر ځای ټولنيزي گټې او خوشحالي ته ترجيح ور نه کړي، ټولنه به همېشه ضعيفه او شاته پاته وي. د ژوند د همدا ناخوالو سره به ئې همېشني سر و کار وي او هيڅ کله به هم د ستونزو څخه خلاصون ونه مومي.

هغه څوک، چې نه رهبري کولای سي او نه اطاعت؛ يواځې يو خنډ دی. يا به رهبري کوي، يا به پلوي کوي. که يو هم نه سي کولای، هيڅ هم نه يي.

(ټيټ ټورنر)

مرسته کوونکی و اوسئ

موږ په خپل ورځني ژوند کي له داسي اشخاصو سره مخ کېږو، چي هيڅ ئې نه پېژنو نو که هره ورځ د يو نابله سره مرسته وکړئ، ژوند به دي ارزښتمند او هره ورځ به دي له سکون څخه ډکه وي.

ژوند يوازي دا نه دئ، چي داسي يو کار وکړو، چي گټه ئې يواځي موږ ته راجع وي او يا ور څخه شهرت حاصل کړو، ليکن دا د ژوند تر ټولو ښه اصل دئ، کله چي يو نابله ستا له وجه پر خپلو شونډو خدا ولري او ستا له وجه د هغه ورځ ښه جوړه سي.

بغير له دې څخه، چي د بيا مرستي تمه ئې ولري، له خلکو سره مرسته وکړو او خوشحاله ژوند ولرو. ستا ښه روغېږو، ستا خدا، کله چي يو شخص سره مخ کېږي، ستا د مهرباني درس د يو چا ورځ جوړولای سي.

د نورو خلکو سره مرسته کول زده کړئ او خپل شاوخوا کي همدا کره وړه خپلو اولادونو او ملگرو ته ور زده کړئ، تر څو ستاسو څخه وروسته هم ستاسو کمي څوک احساس کړي.

له نورو سره مرسته کول د ژوند يو ستر حقيقت دئ او ستاسو ژوند غني کوي. اوس که چيري تاسو په ورځ کي د يو کس د مسکا لامل سي او د يو نابله کس زړه ښه کړي، ژوند مو ارزښتمند دئ.

زما د ژوند يو حقيقت دا دئ، چي زه همېشه د اشنا او نا اشنا خلکو سره يواځي په مسکا او ښه رويه خبري کوم او د هغو نظرونه اورم، احترام ئې کوم، ځکه مي خلک ډېر وخت په ښه نوم يادوي او بار بار د ليدلو او مجلس کوښښ کوي.

سترگي پتي کړه او د خپلو تيرو ښو کارونو په اړه فکر وکړه!

زه ډېر کله فکر کوم، چي ما کوم داسي کارونه په خپل تېر سوي ژوند کي کړي دي، چي له وجه ئې زه خپل ځان آرام احساس کړم او يا کوم کارونه ما کړي دي، چي له امله ئې خلک ما په ښه نوم ياد کړي.

داسي کارونه، چي موږ ئې بايد خپلو والدينو ته وکړو، خپلي کورنۍ، خپلو ګاونډيو ته او همداسي خپل وطن او يا دنيا ته، چي موږ په رښتيا خپل ځان ته سکون ورکړو او خپل وجدان ته ځان کم محسوس نه کړو.

که تاسو د خپل تېر وخت په اړه فکر وکړئ، بعضو شايد انفرادي ګټه په نظر کي نيولې وي او بل ئې هيڅ ياد کړي هم نه وي، بعضو ئې شايد هيڅ هم نه وي کړي، نو ضروري ده، چي د تېر څخه ئې زده کړو او د توان تر حده داسي څه وکړو، چي هم شاوخوا خلکو ته ګټه رسېدلي وي، خپل وجدان ته سکون ورکړو او هم مو زموږ د مرګ وروسته خلک موږ په ښه نوم ياد کړي او کمي مو احساس سي.

نتیجې ته د فکر نه کولو څخه مخکې عمل

په ټولنه کې به د داسې ډېرو خلکو سره مخ سوي یاست، چې د یو کار نتیجه یې ته له فکر کولو څخه مخکې عمل کوي یعنې بغیر له دې څخه، چې آخر ئې وسنجوي، د کار په کولو شروع کوي. اوس نو که دا کارونه مثبت وي، تر ډېره امکان لري، چې نتیجه ئې هم مثبته او ګټوره و اوسي او که چیرې په منفي کارونو کولو مخکې له مخکې فکر و نه سي، شاید جبران ئې سخت ورته تمام سي. موږ د ډېرو داسې حادثو سره مخ سوي یو، مثلاً ما په خپل ښار کې ډېر داسې د موټرونو ټکرونه لیدلي، چې د ټکر څخه وروسته د موټرونو خاوندان سملاسي په خپل منځ کې په جنگ اخته سوي، حال دا چې د پولیس ترافیکو د راتللو سره سم ملامت او ناملامت معلومېږي، چې بیا به دواړه د هغو فیصلو ته غاړه ایږدي. لیکن دوی د خپلو ځانونو خوږولو، بې عزته کولو څخه وروسته بیا جوړه کوي، داسې چې دغه کار دوی مخکې هم کولای سي.

د یو شر خلاصولو او موضوع د حلولو توانایی له شروع څخه لرو، لیکن دا چې خپله غوسه نه سو کنټرولولای. نو سمه موضوع خرابوو او اخر کې د خپلې همدې نیمګړتیا له وجې د یو نه جبرانېدونکي جنجال سره مخ کېږو او وروسته بیا د موضوع د حل کوښښ کوو. حال دا چې په سره سینه موږ کولای سو، د یو قهرجن شخص غوسه هم کابو کړو او د شروع څخه موضوع حل کړو، چې هم به مو خپل عزت ساتلی وي او هم به مو د تاوانونو څخه ځان ژغورلی وي.

هغه (۱۴) کارونه، چي بايد هره ورځ ئې تر سره کړو:

- ۱- مطالعه وکړئ؛ مطالعه نه يواځي دا چي ستاسو ذهن اراموي او معلومات مو ډېروي، بلکي تاسو نوښت خياله او خوشحاله شخص جوړوي.
- ۲- صحي غذا وخورئ؛ په ورځ کي ضروري ده، چي بايد يو وخت صحي غذا وخورل سي او ورسره سبزي جات او ميوې څخه استفاده وسي، چي صحي غذا ستاسو بدن او دماغ دواړو ته انرژي ورکوي او همېشه به ځان صحتمند احساسوي.
- ۳- له خلگو سره مرسته وکړئ؛ د يو چا له پاره يو څه ښه وکړه. ښه او بااحساسه انسانان د نورو ضرورتونه خپل گڼي.
- ۴- يواځي و اوسه؛ په ورځ کي که چيري پنځه دقيقې هم يواځي و اوسي او له ټولو دنيوي شيانو څخه ليريوالي اختيار کړي نو تا ته به د ښه پر انرژي او قوي بيرته راتللو توانايي درکړي.
- ۵- بامطلبه مباحثه؛ د کارونو څخه وروسته د ورځي په آخر کي د داسي شخص سره کښېنه، چي زړه دي ورسره غواړي او ورسره بحث وکړه.
- ۶- اوبه وڅښه؛ د خپل ځان سره يو بوتل اوبه گرځوه. اوبه تر ټولو ښه څښاک دی او ستاسو صحت، جلد (پوست) او دماغ ښه کوي.
- ۷- همېشه مثبت و اوسه؛ ځکه مثبت اوسېدل تا صحتمند، خوشحاله او ژوند دي اوږدوي.
- ۸- خندا کوه؛ چي د زړه د حملې خطر کموي، ستاسو ارتباطات قوي کوي او اوږد عمر درکوي.

۹- خپل ځان ته چلینج ورکړئ؛ چلینجونه ستاسو ذهن او تاسو قوي

کوي.

۱۰- په کافي اندازه خوب وکړئ؛ بدخابي تاسو ته د مريضۍ په شان ضرر رسوي او کافي خوب کول تاسو صحتمند ساتي.

۱۱- له خلگو څخه مننه وکړئ او ستاينه ئې وکړئ، ځکه ارتباطات

قوي کوي او ستاسو څخه ښه انسان جوړوي.

۱۲- له خپلي کورنۍ او ملگرو سره وخت تېر کړئ؛ يواځيوالي د زړه د

حملي احتمال ډېروي او له کورنۍ او ملگرو سره وخت تېرېدل تاسو ازاد او خوشحاله کوي او تاسو ته ستاسو په بهرني کارونو کې توانايي درکوي.

۱۳- تمرين يا سپورټ وکړئ؛ سپورټ کول نه يوازي ستاسو بدن

جوړوي، بلکې ستاسو خوب، خوراک او د ژوند طريقه کې هم ښه او موثره بدلون راولي او تاسو يو خوشحاله او چالاکه شخص جوړوي.

۱۴- طبيعت څخه خوند واخلي؛ په طبيعي او شنه سيمه کې گرځېدل،

خپل ورځني فعاليتونو کې ځای پر ځای کړئ، ځکه فشار کموي. تاسو مخترع شخص جوړوي، ذهن مو پراخه کوي او يو بهتر شخص درڅخه جوړوي.

له بدو الفاظو ویلو څخه ډډه وکړئ!

زموږ او ستاسو ټولنه کې تر ټولو بد عادت د یو بل سپکول دي. والدین و اولادونو ته، وروڼه خپلو کشرانو وروڼو ته، ملګري خپل ملګري ته، استاد خپلو زده کوونکو ته او مدیر خپلو کارکوونکو ته په لږ خطا باندې بې حوصلې کېږي او بد ورته وایي او د هدایت کولو له پاره یواځې له ښکښلو څخه په استفاده خپلې خبرې شروع او پر ښکښلو کې ختموي.

څنگه چې موږ ته بهتره معلومه ده، چې سپک الفاظ، یعنې ښکښل د هیڅ عمر لرونکي انسان سره ښه نه معلومېږي او هغه شخص په ښکښلو باندې ډېر کمزوره معلومېږي نو ځکه ئې باید له کولو څخه ډډه وسي.

نه یواځې دا چې ښکښل کوونکی بد معلومېږي، بلکې مقابل لوری شرمندګوي او روحي شکنجه ورکوي، چې د عمل کوونکي څخه ئې زړه ازارېږي او ورڅخه ئې ټولي تړلي هیلې مړاوي کېږي، چې په نتیجه کې بغیر له دې، چې عصاب ئې خراب کړي وي، هیڅ لوري ته ګټه نه سي رسولای.

که فکر وکړو، نو آیا داسې څه سته، چې په ښکښلو کولو حلېږي او په آرامه او سره سینه نه سي حلېدلای؟

جواب مو معلوم دی، چې ټوله موافق یو، یعنې هیڅ داسې کار نه سته، چې په آرامه او حوصله باندې دي حل نه سي.

پر خپلو بچيو یا اولادونو باندې ظلم مه کوئ. هغوی ته هیڅ کله هم بد مه وایاست، هغوی سره د هرې خطا کولو په نتیجه کې مثبته رویه وکړئ او د هغوی اصلاح په ښو الفاظو سره وکړئ تر څو اولادونو ته مو هیڅکله

مایوسی نه وي ورکړي او د هغوی عصابو ته مو زیان نه وي رسولی، ځکه داسي کړني دواړه لورو ته بغير له افسوسه څخه هيڅ نه سي ورکولای.

خپلو کشرانو ته پر هر کار باندي ښکتنځل کول، د هغوی جرات او همت له منځه وړي. هغوی ډېر بې زړه کوي او خپله به په ژوند کي د هيڅ فيصلې کولو همت و نه لري، ځکه د ده ټوله روزنه په ترټولو او زورولو سره سوې ده.

نیمگړتیاوي درک کړه او د اصلاح کوښښ ئې وکړه!

"د لیاقت اندازه د بدلون وړتیا ده!"

(البرټ انیسټاین)

داسې هېڅ هم شاید زموږ شاوخوا کې و نه اوسي، چې بدلون منونکي وي او موږ بدلون ورنه کولای سو. که ئې شروع له خپل ځان څخه وکړو، یعنې هغه کوچنی نیمگړتیاوي، چې موږ ئې لرو، مثلاً ما چې کله په کم عمر کې تدریس کول شروع کړه نو طبیعي ده، چې خپل ځان راته ښه تدریس کوونکی معلومېدی، ځکه د هغه څه له پاره مې ډېر زیار ایستی، لیکن کله چې مې یوه ورځ له خپل زده کوونکو څخه د خپل تدریس او ځان په اړه د یو کاغذ پر مخ منفي او مثبت نقاطو لیکل وغوښتل نو پوه سولم، چې د مثبتو نقاطو سره اوس هم منفي نقاط لرم، چې یوه منفي نقطه ئې د خبرو یا تدریس تیزوالی وو. ما رښتیا هم ډېري تېزي خبري کولي نو له هم هغه ورځي څخه مې د پورته عادت د اصلاح کوښښ وکړی.

تاسې هم د ډېرو انسانانو کوچنی او لویي نیمگړتیاوي لیدلي، زه به ئې یو څو ذکر کړم:

د خبرو په وخت کې د سترگو ډېر رپول، د پزي ښورول، د ستوني بار بار تازه کول، ډېري خبري کول، په خبرو کې بعضي بدخونده کلمات یا تکیه کلامونه استعمالول، د خبري کوونکي خبري پرې کول، په دقت غوږ نه نیول، په خبرو کې ډېر قسمونه کول، درواغ ویل، چاپلوسي کول، پر خپل ځان مسخرې کول، نشه کول، وخت بې ځایه مصرفول او بده رویه کول، چې

پورته ټولي نیمګړتیاوي د اصلاح وړ دي او الله سبحانه و تعالی موږ ته د دې وړتیا راکړي، چي اصلاح ئې کوو.

او کله چي مو د کوچنیو نیمګړتیاوو د تڼیرولو کوښښ وکړی او اصلاح یا تڼیرو مو کړی نو پوه سئ، چي ډېر لوی خنډونه له منځه وړلای سئ او هغه ته بدلون ورکولای سئ، ځکه د دې کار په کولو سره تاسو یو ژمن شخص جوړېږئ. مهاتما ګاندي ویلي: «هغه بدلون و اوسه، چي ته ئې په دنیا کي د لیدلو هیله لرې.»

په ذهن کي بد مه ساتئ

که چيري په دنيا کي ستاسو بد غوښتونکي وي، بايد تاسو ئې په خرابولو او ورسره دښمني پاللو خپل ذهن خراب نه کړی او د دې پر ځای پر خپل ژوند تمرکز وکړئ، تر څو ټوله موجوده انرژي مو د خپل ژوند د پرمختګ له پاره وقف او استعمال کړې وي.

هيڅ کله کينه او حسد مه ساتئ، ځکه د نورو خلکو سره کينه ساتل تاسو ته زیان رسوي او ستاسو دا ساتل سوې کينه هغوی ته هيڅ مشکل نه سي رسولای.

مثبت احساسات مو ځواکمن او منفي احساسات مو کمزوري کوي. د خوښۍ، لېوالتيا او مینې په څېر مثبت احساسات مو پیاوړي او پر ځان ډاډمنوي او ستاسو د کامیابه او خوشحاله ژوند تضمین درکوي. غوسه، کينه او د نورو ملامتول مو کمزوره کوي، ځکه تاسو خپل ټوله شته انرژي خپل ځان ته د کار کولو پر ځای په بې‌اثره کیني او حسد مصرفوئ.

که چيري ښه ذهنیت جوړول غواړی او غواړی، چي ژوند مو خوشحاله او تمرکز مو پر خپل کامیابي او اهدافو و اوسي نو د بدو په مقابل کي د بدو فکر په ذهن کي مه پیدا کوئ، بخښنه کوئ او حالات صرف نظر کوئ.

درواغ ویل

که متوجه سو نو موږ او تاسو ټول په خپل ورځني ژوند کي یو نه یو درواغ وایو، داسي چي یا ځان تیر باسو او یا مقابل لوری او داسي فکر کوو، چي په درواغو ویلو سره مو ځان خلاص کړی او مشکل مو حل سو. مثلاً که ئې له خپل ځان څخه شروع کړو، هیله لرو، چي یو هدف حاصل کړو، لیکن د خپلي تنبلۍ له وجه مو فعالیت کم دی او یا ئې د حاصلولو له پاره هیڅ اقدام نه کوو او ځان سره داسي وایو، چي کول او یا حاصلول ئې ناممکن دي، چي په دا درواغو ویلو سره ځان تیر باسو.

د ملگرو یا نورو سره د یو کار د کولو وعده کوو، لیکن نه ئې تر سره کوو. ملگرو سره تماس کي کېږو او ورسره په یو معین وخت د لیدلو وعده کوو، لیکن د ټاکل سوي وخت څخه ناوخته ورځو او د غلطې لیري کولو له پاره یو بل درواغ وایو او یو درواغجنه بهانه جوړوو. په خپل کاري دفتر کي خپلو همکارانو یا رئیس ته د یو کار، پر وخت نه کولو له پاره څو نور درواغ وایو او بیا داسي فکر کوو، چي مقابل لوری به مي په خبره باور وکړي او په همدې درواغجن باور باندي خپل وجدان اراموو، چي دا هم وجدان ته درواغ ویل دي.

کوچني درواغ ویل هیڅ په درواغو نه حسابوو، حال دا چي د لوی کار د تر سره کولو پلان د کوچني کارونو په کولو سره شروع کېږي. د کوچني درواغو د پټولو له پاره لوی درواغ جوړېدلای سي او که یو درواغ ووايو نو د رښتیا ثابتولو له پاره ئې نور درواغ هم وایو/جوړوو.

هیڅ انسان نړۍ ته درواغجن نه راځي، بلکي ټولنه، خلک، ملگري او د کورنۍ غړي ئې د ښوولو وسیلې هم کېدلای سي. هر چا ته درواغ ویلای سو، لیکن خپل ځان او وجدان ته هیڅ کله هم درواغ نه سو ویلای. رښتیا ویل شاید مقابل لوری یو ځل خپه کړي، لیکن درواغ ویل ئې د همېشه له پاره خپه کوي.

د مور او پلار زړه گټل او له آزاره ئي ځان ساتل

څنگه چي مور ټول په دې باور يو، چي مور او پلار پر خپلو اولادونو ډېر حق لري او که اولادونه ټول عمر هم د هغوی خدمت وکړي، بيا ئې هم حق نه سي اداء کولای، نو ضروري ده، چي هر اولاد د خپلو والدينو دومره خدمت وکړي، چي څومره ئې توان وي او هيڅ کله داسي کړنه تر سره نه کړي، چي د مور او پلار د ازار سبب وگرځي.

د هري مور او پلار يا والدينو غوښتنه د خپلو اولادونو څخه دا وي، چي تعليم حاصل کړي، په ژوند کي پرمختگ وکړي، د خلکو د اذيت سبب و نه گرځي. د خلکو په منځ کي په ښه نوم وپېژندل سي او د والدينو او کورنۍ د نوم ښه ساتندوی و اوسي. او که چيري پورته ذکر سوو نقاطو ته فکر وسي نو ويلای سو، چي د دغه اوصافو په خپلولو سره يو ښه انسان جوړېدلای سي او د هر شخص په خير دئ، که چيري د همدې صفتونو مالک وي.

ښه اولاد صدقه جاريه ده او د ښه والي اوصاف د ښه روزلو په نتيجه کي خپلپري او بد اولاد تباهي ده، چي د کورنۍ او ټولني نوم ورسره خرابېږي.

هيڅ والدين د خپلو اولادونو بدي، ناکامي او کمزوري نه غواړي، ځکه د دوی د اولادونو بد مستقيماً پر دوی باندي تاثير لري. سخته به نه وي، که چيري مور د خپلو والدينو د اميدونو دنيا جوړه کړو او څنگه چي د دوی غوښتنه وي، هماغسي ځان جوړ او د دوی له پاره په خير تمام سو.

سخته به نه وي، که په خپلو ښه اعمالو سره د خلکو زړونه حاصل کړو او هغوی مو روزونکي ته لاس په دعا سي. ډېره اسانه ده، که موږ خپل ضمير په ښه کولو راضي وساتو او همېشه ښه اعمال او افعال وکړو/تر سره کړو. ډېره سخته ده، چي بد وکړو. خپلو والدينو يا ټولني ته بد و رسوو، يا هم د هغوی د ازار سبب وگرځو او تر هغه بيا ډېره سخته دا ده، چي د يو ناآرامه وجدان سره ژوند مخته يوسو او يا هم وجدان مو همېشه د بدو يا خپل بد سلوک له وجه ناآرامه وي.

موږ او پلار همېشه خپلو اولادونو ته د نیکو دعا کوي او همدا ښه ور څخه غواړي. والدين زموږ د ژوند يواځينی هستي ده، چي بيا نه تکرارېږي او په خپل ژوند کي زموږ د ښه روزلو له پاره هر ډول سختي په ځان قبلوي او د هري قربانۍ له پاره حاضر وي.

په خپلو زړونو کي په سلگونه غمونه وږي، تر څو زموږ يو سر درد يا غم را څخه ليري کړي. خپل حاصل سوي يا موجوده ټوله شته موږ اولادونو ته را پرېږدي او زموږ له پاره خپل ټول ژوند وقف کوي. که څه هم په دا، دوی والدين پوهېږي، چي د اولاد ثمره په ژوند کي ډېر کم والدين ويني او ورڅخه برخمن کېږي او د اولادونو تر لويېدلو پوري به دوی ډېر بوډا او يا نابود وي خو بيا هم کوښښ کوي، چي خپل گټل سوي د اولادونو له پاره مصرف کړي او يا ئې هم د اولادونو د آسوده ژوند او آرام له پاره پرېږدي. د خپلو والدينو زړونه وساتي او هيڅ کله ئې هم مه خفه کوئ ځکه آزارول ئې د دنيا او آخرت خرابي او خوشحاله ساتل او خدمت کول ئې د دنيا او آخرت نېکمرغي او کاميابي ده.

له والدينو سره بې حده مينه وکړئ!

له منافقت څخه ځان وساتئ/ساتنه

په ټولنه کې تر ټولو مضره طبقه مخلوق د انسان په جامه کې شیطان خاصیتته منافق دی، چې د یو کور، کلي، ټولنې او یو هیواد د تباهی سبب ګرځي. دا خلک ماهر درواغجن، فریب کار، بخیل، بې عزته، بهتان او تهمت کوونکي دي، چې بغیر له خپله ځانه څخه ئې بل هیڅ څوک نه خوښېږي او همېشه د شیطان په شان د یو بل مسلمان د فریب سبب کېږي او یا هم د مسلمانانو په منځ کې د شر او جنجال پیدا کولو سبب کېږي او د هر فرد د خرابولو کوښښ کوي.

په انسانانو کې فرق سته، بعضي ذاتي مقاوم جوړ وي، بعضي د خپل ځان جوړولو کوښښ کوي. قوي او مثبت ذهنیت درلودونکي، کمزوره ذهن لرونکي، مثبت خپروونکي، منفي خپروونکي، صبر کوونکي، بې صبره یا بې حوصلې، د انسانانو تر منځ شر اچوونکي او د مسلمانانو په ځیر خوشحاله کېدونکي او جوړه کوونکي موجود دي.

دا چې د منافقي طبقې خلک ځان مسؤل ګڼي، تر څو د مقابل لوري ذهن په منفياتو باندې جوړ کړي او هغوی ته منفي ذهنیت د خپل یو بل دوست اړوند ورکړي نو خپل توان او کوښښونه هیڅ کله نه سپموي، تر څو چې کامیاب کېږي.

خلک باید په دې و پوهېږي، چې کوم څوک د بل مسلمان منافقت کوي او موږ ته ئې بد بیانوي او یا ئې بد معرفي کوي نو یقیناً زموږ حال هم

بغير له دې څخه چي بد و اوسو، بد حتی بدتر بيانوي. يعني دا طبقه خلک د هېڅ لوري په خير نه دي.

منافقين پر خپل عزت نه دي، ځکه کومه ورځ، چي دوی د خلکو تر منځ د نفاق له پاره لستوني رانغاړي، په همغه ورځ خپل وجدان، عزت، شرف، مسلماني، صداقت او هر څه صرف نظر کوي.

الله سبحانه و تعالی دي منافقين په دواړو، دنیا او آخرت کي ذلیل کړي.

«هر منافق چي تاسو ته د بل مسلمان بد وايي نو پوه سئ، چي

تاسو يقيناً تر بل بدتر بيانوي»

انجنير حکمت الله حسن

خپگان د کمزوری لامل کېږي

مثبت احساس او منفي احساس دوه بېل اوصاف دي، چي يو ئې قوت او بل ئې کمزوري زېږوي او دا احساسات ئې بعضي د انسان په خپل کنټرول کي دي، چي کولای سي په خپل ژوند کي ورباندي برلاسه و اوسي.

خپگان يو له منفي احساساتو څخه دئ، چي زموږ بدن او روح باندي منفي اثر لري. دا چي خپگان د څه شي څخه رامنځته کېږي، ورباندي بحث به وکړو.

پورته منفي ذکر سوي احساس بېل عوامل لري، چي بعضي ئې طبابت پوري مربوط دي، چي بنيادي له هغو څخه بعضي د انسان په خپل واک کي وي او بعضي ئې نه وي. لیکن موږ د خپگان په هغه عواملو باندي بحث کوو، چي عمومي وي او که انسان وغواړي په خپل ژوند کي ورباندي کنټرول درلودلای سي.

● توقعات

ډېرېشن يا د خپگان احساسول يواځي دا نه دي، چي تا باندي څه سوي، يا درته پېښ سوي، بلکي دا هم دي، چي ژوند څنگه اداره کړو؟ په ژوند کي هر څه د توقع په اساس مخته نه راځي، بلکي ډېر وخت اکثره شيان د توقع خلاف پېښېږي، نو که چيري بدلونونه تحمل نه کړو، سر درد او خپگان مو نصیب کېږي، چي موږ تاسو بايد کله هم هر څه د توقع په اساس فرض نه کړو، ځکه اکثره کارونه څنگه چي توقع ئې کېږي، نه پېښېږي.

● د کوچنيوالي بعضي منفي پېښي

په کوچنیوالي کې بعضو ته داسې پېښې مخته راغلي وي، چې د درد او ډېرېشن څخه ئې اوس هم کړېږي، لکه: کوچنیوالي کې بد سلوک (Abuse)، صرف نظري، د والدينو له لاسه ورکول او د خپلو له مینې او محبت څخه محروم پاته کېدل.

● فشار

اقتصادي ستړیس، یواځیتوب، هغه چې درته گران وي او همېشه ورسره په جنگ وي. د ښه وظیفې غوښتنه، د خلکو د بدو اړوند فکر کول او داسې نور هغه څه دي، چې د ژوند په هره برخه کې بد اثر لري. د سر درد او خپگان سبب گرځي.

● منفي افواه

د ژوند د مایوسۍ اړوند فکر او د دې په لټه کې کېدل، چې ولې هر څه ستا په خوښه نه کېږي، هم د خپگان لامل کېږي.

● داخلي انتقادونه

که چیرې ستا داخلي اواز ستا اړوند قضاوت کوي او ستا افعال، اعمال او سلوک باندې انتقاد کوي، ستا د خپگان سبب گرځي.

● یواځیتوب

یواځیتوب ډېر خپگان زېږوي. د ژوند په بعضي حالاتو کې ضروري ده، چې یواځي و اوسو، لیکن هغسې چې د حالاتو، خلکو او ټولنو په توسط راته یواځیتوب په برخه سوی دی، د خپگان لامل کېږي.

پورته هغه عوامل دي، چې موږ کولای سو په خپل ژوند کې کنټرول ورباندې ولرو، تر څو له خپگان څخه مو ځانونه خلاص کړي او ژوند مو په قوت سره مثبت او کامیابه لوري ته رهبري کړی وي.

ډېره توقع مه لرئ!

د دنيا له خلگو څخه د دې تمه کول، چي ستا سره مناسبه رويه وکړي او بڼه درسره وکړي، ځکه ته په خپله يو بڼه سړی يې، ناسم نظر دئ.

که چيري له نورو څخه د دې تمه لرې، چي ستا سره د کاميابۍ په حاصلولو کي مرسته وکړي، ستا ژوند ته خوشحالي راوړي او يا هم تا گران کړي، يا مينه درسره وکړي، نو يقيناً مايوسه کېږې، ځکه هيڅ څوک د دې پروا نه لري، چي ته خوشحاله، خفه او يا هم مايوسه يې. او د پورته ذکر سوو ټولو شيانو د حاصلولو مسؤليت موږ خپله لرو.

ولي بايد نور خلک ستا له پاره دا هر څه وکړي؟

که دوی علاقمند وای نو د خپلو ځانونو له پاره به ئې کړي وای او يا هم ستا د ويلو بغير به ئې ستا سره مرسته کړې وای.

ډېر بڼه ئې ويلي دي: «که دي اوبښکي راغلې، خپله ئې پاکي کړه، ځکه نور به ورباندي معامله وکړي.»

او په دې باور لرو، چي له مايوسي څخه د ځان ساتني يواځينۍ غوره لار همدا ده، چي له هيڅ چا څخه د هيڅ شي تمه مه کوه.

د مسؤلیتونو احساسول

هغه کامیاب دي، چي د مسؤلیت احساس ئې درلودی او وې کولای
سواي، چي په ټولنه کي ورسپارل سوي مسؤلیتونو څخه ځان خبر او د تر سره
کولو له پاره ئې تر خپل توانه کوشنونه وکړي، ځکه بې مسؤلیته ژوند کامیاب
نه وي او د کامیاب ژوند درلودلو له پاره اړینه ده، چي د مسؤلیتونو احساس
ولرو.

زموږ ژوند ټول د مسؤلیتونو یوه ټولګه ده، چي حتی د کوچنیوالي څخه
زموږ مسؤلیتونه شروع کېږي او د ژوند په هر سټیج کي مو مسؤلیتونه فرق
لري او ډېرېږي. په کم عمر کي په تعلیم شروع کوو او تر هر څه مهم
مسؤلیت همدا دی، چي په خپلو درسونو کي کوشن وکړو. د کور په کارونو
کي له والدینو سره مرسته وکړو، همېشه ئې احترام وکړو او کوشن مو د ښو
کارونو په تر سره کولو کي ډېر وي او له بدو کارونو څخه ځان وژغورو، تر
څو د والدینو د خپګان سبب ونه ګرځي.

د تحصیل تر حصول وروسته خپله وظیفه شروع کوو، په کار ځای کي
راسپارل سوي وظیفه منظمه تر سره کول، په خپله وظیفه کي صادق اوسېدل
او همکارانو سره ښه چلند کول مو مسؤلیتونه وي.

واده کول خپله یو لوی مسؤلیت دی. څنګه چي ژوند او ایمان په
تکمیلېږي، هماغسې دروند مسؤلیتونه هم لري. د یو خاوند په حیث یا
مېرمني په حیث د ګډ ژوند کولو له پاره که فکر وکړو، بیخي ډېر مسؤلیتونه
لرو، تر څو ګډ ژوند مو کامیاب و اوسي. بیا کله چي والدین جوړېږو نو
مسؤلیتونه مو نور هم ډېرېږي. د یو پلار یا مور په حیث د خپلو اولادونو د

راتلونکي له پاره فکر کول او د هغوی د هوسا ژوند درلودلو له پاره ډېرو قربانيو ته ضرورت وي. ټول پوهېږو، چي د ژوند په همدا ستيځ کي تر بل هر وخت ډېر مسؤليتونه لرو، ځکه هم مهاله مو په ژوند کي ډېر خلک موجود وي، تر څو د هر يوه خيال وساتو او خدمت ته ئي هميشه آماده و اوسو. والدين، د ژوند ملگري (خاوند يا ميرمن)، اولادونه، خويندي، وروڼه، نژدې خپلوان، ملگري، کار ځايونه او په لسگونو نور مسؤليتونه مو همدا وخت کي د غاړي وي.

«د مسؤليتونو احساس او د هغوی د تر سره کولو له پاره عمل زموږ سره د کامياب ژوند په جوړولو کي ډېر مهم رول لري.»

یواځي نفس اخیستل ژوند نه دی

الله سبحانه وتعالی زموږ سره د رزق، ژوند کولو، مرگ راکولو، خیر، شر او هر څه پېښولو وعده کړې ده او موږ هم په دې باور یو، چي هر څه د الله سبحانه وتعالی له جانبه دي، لیکن د هر څه له پاره زموږ څخه کوښښ غواړي. مثلاً د رزق رسولو وعده الله سبحانه وتعالی کړې ده خو دا په دې معنا نه دي، چي موږ به بېکاره او آرام کښینو او هر څه به تیار راته رسېږي. طبعاً ضروري ده، چي د خپلو مغزو څخه په استفاده سره کار وکړو او زموږ کوښښونه، چي یو واسطه و اوسي، اوس نو دا هر څه د الله (ج) ورکړه ده او د هغه ذات مهرباني ده.

او دا به هم صحیح و نه اوسي، چي په نفس اخیستلو باندې بسنه وکړو، ځکه موږ الله سبحانه وتعالی د ځمکي پر سر داسي مخلوق گرځولي یو، چي ډېر زیات مسئولیتونه ئې راته سپارلي دي. د مثال په ډول: موږ مسئول یو، تر څو خپلو کورنیو ته حلاله نفقه پیدا کړو، چي دا زموږ د سخت کار په مقابل کي راځي. ضروري ده، چي ژوند مو د عصر سره سم مخته یوسو او د کورنۍ له پاره هر هغه اسانتیاوي برابرې کړو، چي ورته اړتیا لري. ضروري ده، چي خلک مو په یو آرام محیط کي ژوند وکړي او د ژوند کولو له پاره یو آرام چاپېریال ورته برابر کړو، تر څو د خدای (ج) د دا ستر نعمت، چي ژوند کول دي، ورڅخه محروم نه سي. لازمه ده، چي د خپلو خلکو لپاره د خوشحاله ژوند کولو ذریعې رامنځ ته کړو، تر څو ژوند ئې له خوښیو ډک او خوند ورڅخه واخلي.

که څه هم پوهېږو او باور لرو، چي خير او شر دواړه د الله سبحانه و تعالى له جانبه دي، ليکن زموږ کوشنې بايد د خير د کارونو کول وي او د شر څخه ځان ساتنه وي، ځکه د گناه د مرتکب کېدلو مسؤليت زموږ په خپله غاړه دی، ځکه چي د کورنۍ مشر پورته مسؤليتونه لري او د نه کولو په صورت کي مسؤل گڼل کېږي. همداسي هر مسؤل شخص که حاکم، رئيس، والي، وزير او يا هم پاچا و اوسي، مسؤليت لري، چي خپلو خلکو ته هغه اسانتياوي آماده کړي، چي په دوی پوري مربوط دي او د ځان د خلاصون له پاره بهانې جوړي نه کړي، ځکه په بهانو جوړولو سره يوازي ځان تېر باسي. پوهېږو، چي الله سبحانه و تعالى کامل ذات دی او هر څه باندي خبر دی. او که په توان کي نه وي، چي آماده ئې کړي نو بيا ئې مسؤليت دا دی، چي تر خپل حاکميت تېر سي او بل وړ شخص ته مسؤليت وسپاري، تر څو د خدای (ج) په وړاندي گناهکار و نه گڼل سي.

څنگه خپل ځواک وپېژنی؟ (او په خپل ژوند کې ئې وکاروی؟)

ډېر وختونه کله چې موږ د خپلو قوتونو په اړه فکر کوو، موږ د یو ځواک او دوه یا ډېرو ضعفونو سره مخ کېږو، دا ځکه چې موږ په منفي تمرکز ډېر کوو، دا که چیرې موږ د ځان اړوند فکر کوو او یا هم بل چا اړوند وي. موږ دا په دې معنا ده، چې موږ خپله علاقمنډ یو، تر څو تمرکز مو په هغه شیانو او دا په دې پکې بد یو، تر هغه چې ښه یو. او همدارنګه داسې هم ویلای و اوسې، چې پکې بد یو، تر هغه چې ښه یو. چې اړوند خبرې وکړو، چې خلک په څه سو، چې خپله علاقمنډ یو، چې د دې اړوند خبرې وکړو، چې خلک په څه کې بد دي، تر هغه چې پکې ښه دي یعنې د ځان او خلکو اړوند مو همېشه تمرکز پر منفياتو وي.

نو، د دې له پاره چې له ځانونو سره مرسته وکوو، چې څنگه پر مثبت تمرکز وکړي، دلته هغه پوښتنې دي، چې زه به ئې جواب ووايم:

۱- ځواک (قوت) څه شي دی، تر څو شروع په وکړو؟

۲- تاسو څنگه خپل ځواکونه پېژنی؟

۳- تاسو څنگه کولای سئ، چې دا ځواکونه په خپل ژوند کې وکاروی؟

۱- ځواک څه شي دی؟

ډېر خلک به وایي «هر هغه څه چې زه په کښې ښه یم» لیکن یو ځواک له دې څخه ډېر دی. د مارکس بکینګم او ډونالد کلیفتن د نظر په اساس چې د «اوس، خپل ځواک کشف کړئ» کتاب لیکوالان دي.

یو حقیقي ځواک درې معیارونه پوره کوي:

✓ تاسو ښه یاست، یا په دغه کار کې د ښه کېدو وړتیا لری.

✓ تاسو د دې کار په کولو سره ځواکمن یاست.

✓ دا یو څه ډېره گټه لري، ستا په نسبت.

۲- تاسو څنگه خپل ځواکونه (قوتونه) پېژنئ؟

که موږ په خپل ورځني ژوند کې، په کورونو کې، په دفترونو، له کورنۍ، ملگرو او همدارنگه د همکارانو سره په دې تمرکز وکړو، چې روزمره څه کوو، نو بیا خو ټول مثبت نقاط پیدا کولای سو، ځکه موږ د خپل ځان غوره قضاوت کوونکي یو او د خپل ځواک د پېژندلو بله لاره دا هم ده، چې د خپل شاوخوا خلکو، کورنۍ، ملگري، مېرمن یا خاوند، همکار او ګاونډي څخه پوښتنه وکړې او شاید ډېره اسانه وي، چې مثبت نقاطو لیست او خپل ژوند کې همدا ځواک په کار واچوو.

۳- څنگه کولای سو، چې دا ځواکونه وکاروو؟

لومړی، تاسو پر خپلو ځواکونو تمرکز وکړي. دا نژدې د هر چا له پاره تر ټولو ستونزمن ګام دی، که څه هم ډېر خلک علاقمند دي، تر څو تمرکز و اوسي او د خپل ضعفونو د ښه کولو له پاره هڅه وکړي او بیا باید ووايو، چې ستاسو په ځواک باندې تمرکز یا فکر باید له لسو څخه لس ځله اولیت ولري. ستاسو قوتونه هر هغه څه دي، چې تاسو په کښې خورا ډېره وړتیا لرئ او هلي ځلي یا کوښښونه به هغه وخت ډېره لویه نتیجه رامنځ ته کړي، کله چې موږ او تاسو په خپلو وړتیاوو تمرکز وکړو.

ڊپر (Available) مه اوسئ / هميشه موجود مه اوسئ

يو څوک وائي: (د يو چا له پاره ڊپر شتون مه کوي، يعني هميشه ورته وخت مه ورکوي، ځکه چي تاسو ممکن خپل ارزښت له لاسه ورکړي.)
او دا ثابته سوې ده، چي د هر شي ډېروالي خراب دي او ضروري ده، چي دا زده کړو، چي څنگه د نورو له پاره د شتون په پرتله خپل ځان ته وخت ورکړو. د ځان بوخت ساتلو له پاره يو شوق وټاکي. د کتاب لوستل پيل کړئ، باغباني وکړئ، پخلي وکړئ او هر هغه څه وکړئ، چي غواړي خپل ځان پرې بوخت وساتي.

دا ډېره مهمه ده، چي خپل ځان ته وخت ورکړو او ټول هغه څه، چي تاسو ئې کولای سئ، د خپلي کورنۍ سره سفر کول پلټول دي، له کورنۍ سره يو رستوران ته د ډوډي خوړلو له پاره ولاړ سئ. دا خورا سخته ده، چي هر چا ته نه ووايست مگر دا زده کړئ، ځکه دا به ستاسو د هر وخت شتون مخه ونيسي او که تاسو داسي نه کوي نو تاسي بغير له کومي گټي د نورو له پاره ځان تباه کوي.

ستاسو شاوخوا ټولو ته ستاسو نشتوالی وښايست. نن ورځ ټول خلک هر وخت په ټولنيزو رسنيو کي، سايټونو کي انلاين وي او داسي ښکاري، چي دوی د کولو له پاره هيڅ نه لري، مگر يو ساده مهال وېش کولای سي، ستاسو وخت ارزښتناکه کړي او تاسو د راتلونکي افسوس څخه وساتي.

دقت د ژوند کيلي ده

د ژوند په هره لحظه کي دقت ډېر مهم دی، ځکه دقت یواځینی څه دي، چي د راتلونکي پېښماني مخنیوی کوي. مثلاً که چیري هره برخه د ژوند په نظر ونیسو، د اهدافو په ټاکلو کي، د مسلک په انتخابولو کي، د ژوند په معیاري جوړولو کي، په ژوند کي د پیسو په سپما کولو، د دوست په انتخابولو کي، د ژوند د ملگري په پیدا کولو کي، د ښه رویي خپلولو کي، د اوصافو په خپلولو کي او حتی د خوراک په خوړلو کي هم دقت اړین دی. ځکه نو وایو، چي پورته هغه څه دي، چي ژوند پر مبداء دی او بغیر له پورته ذکر سوو شیانو څخه زموږ ژوند نیمگړی دی. نیمگړی ژوند هیڅ کله کامیاب نه سي حسابېدلای/کېدلای.

مطمین یم، چي موږ او تاسو ټولو ته پورته شیان تجربه کړیدی او یا هم بعضي یې شاید تاسو ته تجربه سوي دي، په هر حالت کي باید د دقت اوصاف په خپل ځان کي عملي کړو، تر څو ژوند مو کامیاب او بغیر له افسوسه مخته لاړ سي.

شاید سخته وي، چي په ژوند کي په هره برخه کي دقیق و اوسو، لیکن ناممکنه هیڅ کله نه ده او که چیري موږ او تاسو د ژوند په ټولو برخو کي دقت عملي نه سو کړلای نو ضروري ده، چي تر خپل توان پوري ئې بعضي خپل صفت وگرځوو. دقت ځکه د ژوند کيلي ده، چي ژوند مو پر مبداء دی.

دوه ویشټ کرښي

۱. کله چي معامله کوو، موږ د نن ورځي د گټو په اړه فکر کوو او هیڅ کله د راتلونکي په اړه فکر نه کوو.
۲. په خپلو خبرو نه پاته کېدل. هغه څه چي موږ ئې په لومړي سر کي وایو او یا توافق کوو، وروسته ئې د خپلو گټو له پاره بدلوو.
۳. د یو چا د صداقت څخه ناوړه گټه پورته کول. کله چي پوه سو، چي سړی/شخص صادق دی او د خپل کار کولو وړتیا لري، نو لومړی موږ هغه په خپلو بدو عادتونو اخته کوو او وروسته ئې خپل په څېر جوړوو.
۴. یو شخص ته د یو څه بشپړ واک یا اختیار نه ورکول، مگر وروسته ئې ملامت کوو او د ټولو زیانونو مسؤلیت ئې په غاړه کي ور اچوو، لیکن د گټو اعتبار بیا خپله تر لاسه کوو.
۵. د نن ورځي د گټو له پاره د راتلونکي ټولي گټي او عاید له لاسه ورکوو.
۶. کله چي وظیفه یا کار سخت سي/پېچلی سي، نو موږ په ملامتولو او جنجال پیل کوو او پروسه نوره هم پېچلې کوو، حتی په لومړي سر کي د حل اړوند فکر هم نه کوو. که څه هم په دې پوهیږو، چي مسئله باید حل او وتړل سي، یعني هغه څه، چي په لومړي سر کي باید وکړو، ځنډوو ئې او آخر کي ئې کوو.
۷. ټول هغه کارونه، چي باید ډېر خلک ئې تر سره کړي، دا ټول د مسؤلیت سره یواځي یو شخص ته سپارو او بیا د بریالي او منظم کار یا دندي هیله ورڅخه کوو. چارواکي هم نه ورکوو، تر څو هغه له ځانه سره مرستیال یا همکار

ولري، څڪه شتون ئي هغه احساسولای سي، د دې له پاره چي ټول فعاليتونه
منظم، پر وخت او کامياب تر سره کړي.

۸. ځنډول، هغه څه چي موږ ئي بايد نن تر سره کړو، ځنډوو ئي او ټول فعاليتونو
ته يوازي د کوچنيو دندو گومان کوو، ليکن وروسته ئي پر وخت د نه کولو
افسوس کوو.

۹. مخکي له مخکي د کار يا فعاليت له پاره چمتووالی نه لرو او په دې اړه فکر
نه کوو، چي څنگه ئي تر سره کړو.

۱۰. د ټولو مثبتو ټکو په اړه فکر کول او بيا بيا ئي تکرارول.

۱۱. موږ بايد منفي افکار يا نقاط له ياده نه وباسو او بايد پوه و اوسو، چي څنگه
ورسره معامله وکړو.

۱۲. د يو چا په کاميابي باندي سوځېدل او حسد کول.

۱۳. ورځني خوبونه لرل او په عملي ډول ئي پيل نه کول. که چيري د ورځني
جريان کي بار بار خوبونه وينو، هيڅ به موثره و نه اوسي او يا هم زموږ سر
هيڅ مرسته نه سي کولای، تر څو چي عملاً کار شروع نه کړو او يا هم
خوبونه په عملي توگه سر ته و نه رسوو. موږ باور لرو چي، «بې پايي پلار
هيڅ معنا نه لري.»

۱۴. د يو کار او يا يو سوداگري پيل کولو بېرته/وېرته، د دې په خاطر، چي ناکام
سو او يا هم ستونزه سره مخ نه سو.

۱۵. په خپل ځان باور نه لرل او په دې، چي د يو کار د کولو په وړتيا نه درلودل
باور درلودل، يو فعاليت يا نوی کار له دې وجه نه شروع کوو، چي خپل
بې وړتيا او کوچنی راته معلومېږي.

۱۶. موږ ټول هغه څه کارونه یا کاروبار پیل کوو، یا تر سره کوو، چي نورو خلکو
نې د کولو هڅه کړې وي او یا نې هم کړي وي. نوی کار شروع کوو او یا نې
هم نه تر سره کوو، ځکه له ناکامۍ څخه وېره لرو.

موږ د نوښتونو په لټه کې نه یو. په شروع کې مو د فعالیت اړوند بېره په زړونو
کې وي او نظر شریکولو څخه بېره لرو او کله چې نې د شریکولو جرئت
ولرو نو بیا هغه څوک چې اوري نې، هغه همېشه د منفياتو اړوند فکر کوي او
مشته نې کله هم نه وایي نو ځکه مشوره هم منفي راکوي.
۱۷. د تېر وخت په اړه فکر کول او حال له منځه وړل.

دا مهمه ده، چې د تېر وخت په اړه فکر وکړو. که چیرې موږ له خپلو ځانونو
څخه وپوښتو، چې: په تېرو وختونو کې څه پېښ سوي؟ له تېر وخت څخه
مو څه زده کړي؟ او څنگه کولای سو، چې دا په مختلفو بدیلونو سره تر سره
کړو؟ مطلب دا چې څنگه نې بهتره تر سره کولای سم؟

پورتنۍ ټولې پوښتنې مهمې دي، چې باید وپوښتل سي او فکر ورباندې
وسي، لیکن دا اړینه نه ده، چې په تېرو وختونو کې د تېرو سوو تیرو تنو په اړه
خپل ځان خپه کړو، چې په پایله کې موږ نه سو کولای د نن ورځې فعالیت
تر سره کړو او ممکن خپل راتلونکي ته وده ور نه کړو او څومره چې موږ د
خپل تېر وخت څخه زده کوو، موږ د لږ افسوس سره مخ کېږو.

۱۸. موږ د لږ څه له پاره ډېر څه له لاسه ورکوو.

زه د یو هیئت مدیر وم او تر ډېره مې سایټ کنټرولوی. هغه چې موږ نې د
مقدار په بیل کې غوښتنه کړې وه او تصویب کړي وه، نه وو انتقال سوي پر
ځای نې دوی د ټیټ کیفیت توکي استولي وه، کله چې موږ د پروژې
وروستی چک وکړی نو موږ ټول د ټیټ کیفیت توکي، چې چمتو سوي وه،
رد کړل او د غوښتل سوو معیاري موادو کارولو امر مو وکړی. عرضه کوونکي

د لږ سپما له پاره ډېر ضايع کړې. لکه: د کاريگرانو دوه برابره لگښت، د موادو دواړه ډولونه پر تاوان سول. ناسم مدیریت او د پروژې خنډ. داسي نو زموږ په ژوند کې ډېرو برخو کې موږ د لږ څه حصول له پاره ډېر څه له لاسه ورکوو.

۱۹. موږ همېشه هڅه کوو، چې يو بل سره چم يا خيانت وکړو او وروسته له نه زغملو وړ زيان سره مخ کېږو.

۲۰. که چيرې موږ د خپل راتلونکي ژوند او کار اړوند منفي افکار لرو، موږ هر څه منفي کوو نو موږ په راتلونکي کې هم د منفي پايلې سره مخ کېږو، دا ځکه چې موږ د ځان په اړه منفي فکرونه لرو.

او که موږ د ښه راتلونکي وړاندوينه وکړو، مثبت فکر ولرو نو موږ به هر هغه څه ولرو، چې موږ ئې تمه درلودل. او تر ټولو مهمه، هره ورځ موږ بايد د خپل راتلونکي له پاره يو څه وکړو، که څه هم ډېر کوچنی کار وي، ځکه ډېر وختونه کوچني شيان لوی بدلونونه رامنځ ته کوي.

اوس مهال ژوند وکړئ، له تېر څخه زده کړه وکړئ او د راتلونکي له پاره ئې وکړئ.

۲۱. هغه څه چې موږ ئې نن پلان کوو، بايد رښتيني او دقيق وي. موږ بايد د ويلو دمخه غور ونيسو او د تر سره کولو دمخه بايد بشپړ پلان ولرو.

۲۲. موږ د هر هغه څه له پاره مسؤل يو، چې زموږ په ژوند کې پېښېږي يا پېښېدونکي دي او خپل ځان بايد مسؤل وگڼو.

ستاسو او ټولني اړوند د خلکو منفي افکار هيڅ کله هم نه سي درېدلای. ضروري ده، چې مشورې واوري، ليکن بايد يوازي مثبتو باندي تمرکز وکړی او هماغه مثبت ئې تعقيب کړی. او هغه نظريات تعقيب کړی، چې تاسو ئې په اړه فکر کړی وي، ځکه تاسو هغه څوک ياست، چې د خپل نظر اړوند مو

ژور فکر کړی دئ او هره مشخصه مو ئې څېړلي ده. تاسو خپل ځان د نورو په پرتله ښه پېژنی او پوهېږی، چې څنگه معامله وکړی او تر لاسه ئې کړی. یوازینی دلیل، چې ولي موږ ډېر وختونه هغه څه نه کوو، چې موږ ئې غواړو، هغه دا دئ، چې موږ د نورو نظریاتو ته خپل د نظر په پرتله زیاته ترجیح ورکوو. موږ نورو ته غوږ نیسو او هغه څه نه تعقیبوو، چې موږ ئې په اړه فکر کړی دئ.

هیڅ کله ماته مه منه/منی!

کله چې موږ او تاسو د ستونزو په وړاندې زړه وړتیا وښیو نو موږ خپل ژوند او نورو ته بدلون ورکوو.

په نړۍ کې تر ټولو پاروونکي خلک هغه دي، چې په اوسط ډول نه، بلکې د ستونزو له لارې بریالي سوي وي. موږ د هغو خلکو څخه ډېر تشویقېږو، چې څومره ډېرې ستونزې ئې تجربه کړي وي او هیڅ کله نه تسلیمېږي. بخت ډېر ښه دی او کېدای سي، چې په ځینو ځایونو یا سیمو کې د بریا یواځینۍ لاره وي، چیرې چې نه یواځې پوهه یا مبارزه مهمه نه ده، ژوند هم په کښې اهمیت نه لري او هلته خلک د هیڅ شي په موثریت نه پوهېږي، لیکن ډېر کله ژوند سخت کار کول دي، ژوند کوښښ دی.

ځینې وختونه د فشار څخه د وتلو یواځینۍ لار: په ژوند کې د ننګوونو سره مقابلې له پاره مبارزه وکړئ. ډېر وختونه مبارزه موږ ته د درس په راکولو کې مرسته کوي. موږ کولای سو، چې زده کړه ورڅخه وکړو او یا ئې رد کړو. هغه خلک، چې مثبت افکار لري، هیڅ کله ماته نه خوري. دوی باور لري، چې د ژوند هره تېروتنه، هره ناکامي موږ ته درس راکوي. لکه څنګه، چې دوی په ژوند کې په فرصتونو او چانسونو باور لري، دوي مقاومت کوي او کوښښونه جاري ساتي، تر څو هر هغه څه حاصل کړي، چې دوی ئې غوښتونکي وه او دا ټول د دوی د لویو او ښو ارادو نتیجه هم ده.

لاندې ټکي، چي د ځواکمنو کونښن کونکو، هغه خلکو، چي ما ئې په اړه مطالعه کړې ده او هغه حالات، چي زه ورسره مخ سوی یم او د حالاتو مطابق مي جوړ او لیکلي دي.

«اوچت ودرېږئ او نړۍ ته وښایاست، چي تاسو له څه شي څخه جوړ یاست؟ کله چي نړۍ تاسو ماتوي، د بیرته راستنېدو له پاره یو دلیل ومومئ، هیڅ کله تر بریالیتوبه مه تسلیمېږه.»

«کونښن وکړئ، هڅه وکړئ، هڅه وکړئ او بیا هڅه وکړئ. خپل ذهن ته د بریا مفکورې ورکړئ، نه د ناکامۍ.»

«تاسو نه بېرېږئ، تاسو زړه ور یاست. تاسو کمزوري نه یاست، تاسو ځواکمن یاست. تاسو عادي نه یاست، تاسو مستثنی یا د پام وړ یاست.»
«مه شاته کېږه، مه تسلیمېږه.»

«کله چي تاسو خپل تېر ژوند ته گوري، باید پښېمانه نه سی. په خپل ځان باور ولری، په خپل راتلونکي باور ولری، تاسو به خپله لاره ومومی.»
«زړور له ډار سره مخ کېږئ / مخ دي. د ناکامۍ بېرته ډېر خلک بیرته یا شاته ساتي، تاسو ډېر خلک نه یاست.»

«خپل ځان غوره جوړ کړئ، ستاسو خوبونه به ستاسو ژوند ته راسي، بریالیتوب ستاسو دی.»

«د خپل خوبونو له پاره کار وکړه؛ ستا وار دی.»

«که تاسو په خپل ځان باور ولری، چي یو تکړه شخص یاست نو نړۍ ته خپل استعداد وښایاست، که نه نو نړۍ به هیڅ کله تاسو و نه پېژني.»

حکمت الله حسن

«پر مخکه د رالوېدلي کس اندېښنه تر نه رالوېدلي ډېره نه وي.»

حکمت الله حسن

«ممکن تاسو د هغه وخت په یادولو وژاړئ یا غمجن سئ، چي تاسو مبارزه کول او یا مو ډېر سخت وخت درلودی، لیکن اوس به د خوشحالی

احساس وکړی، کله چې پوه سی، چې څه مو غوښتل، هغه مو حاصل کړي دي.»

حکمت الله حسن

زه به د یو مبارز کیسه ولیکم، چې د هغه اتلان او ایډیلز د هغه په وړاندې وه. ایلون مسک، څوک چې دردونه ئې وزغمل او ډېر وختونه ناکام سو، لیکن هیله ئې له لاسه ورنه کړل:

ایلون مسک په سویلي افریقا کې زیږېدلی، امریکایي متشبث او سوداگر دی، چې په (۱۹۹۹م.) کې ئې (X.com) تاسیس کړ. وروسته (Pay pal) سو، په (۲۰۰۲م.) کې (Space X) او په (۲۰۰۳م.) کې (Tesla Motors). مسک د شلمې لسیزې په وروستیو کې هغه مهال څو میلیونر سو، چې خپل د پیل شرکت (Zip۲) ئې د لامپاک کمپیوټرونو په یوې څانګې باندې وپلوري. مسک په (۲۰۱۲م.) په می کې هغه مهال سر خطونه رامنځ ته کړل، کله چې (Space X) یو راکټ وتوغوه، چې نړیواله فضا سټېشن ته به لومړی سوداګریز موټر واستوي. هغه د ولسمشر ډونالډ ټرمپ (د امریکا رئیس جمهور) د ادارې په لومړیو ورځو کې د مشورتي رول په اخیستلو سره د صنعت مشر سو.

کله چې به ماشوم وو، مسک د اختراعاتو په اړه په خپلو خوبونو کې به دومره ورک سوی وو، چې والدینو او ډاکټرانو ئې د اوریدلو معاینه کولو امر وکړی.

کله چې (۱۰) کلن وو، د کمپیوټر سره ئې علاقه درلوده. مسک دا زده کړه، چې څنګه پروګرام وکړي او کله چې (۱۲) کلن وو، هغه خپل لومړی سافټویر وپلورل؛ یوه لوبه، چې د بلاستر په نوم جوړه کړه.

کله چې لوی سو، مسک د سویلي افریقا پلازمینې ډلایه برخو ته سفر وکړ، چې د کور جوړ سوي چاکلېټ ایسټر هګی وپلوري، هغه تائید کړې ده، چې

په ژوند کي ئې ډېري جگړې له لاسه ورکړي دي، له ډېرو مبارزو وروسته ئې په میلیونو ډالر گټلي دي، لکه مخکي ئې یادونه وسوه. بیا ئې ټول د خپلو راتلونکو موخو له پاره ولگول او له ناکامۍ سره مخ سو، وروسته ئې د ژوند تېرولو توان نه درلودی، چي خپل مصارف پوره کړي او وئې ویل، چي د کرایې او کور له پاره پیسې د خپل ملگري څخه په پور یا قرض اخیستل.

هغه کلونه کلونه یو بوخت مهالوېش درلودی. په اوونۍ کي ئې (۷) ورځي کار کاوه، په شرکت یا دفتر کي په کوچ کي بیده کېدی او په دې باور وو، چي د اوسېدو یا کار کولو له پاره کور یا دفتر ته اړتیا نه لري.

په یوه اینټرویو کي ئې وویل: «ما په (۱۲) کلونو کي یواځي دوې (۲) هفتې رخصتي درلودل»، ځکه هغه د خپلو اهدافو په تر لاسه کولو بوخت وو. که څه هم هغه ډېر ځله ناکام سو، مگر هیڅ کله ئې د ماتي خوړلو فکر و نه کړی، ځکه هغه هیڅ کله نه تسلیمېږي.

«ممکن تاسو د هغه وخت په یادولو سره وژاړی، یا غمجن سی، چي تاسو مبارزه کول او یا خورا سخت وخت مو درلودی، مگر اوس به د خوشحالی احساس وکړی، چي کله پوه سی، چي څه مو غوښتل، هغه مو حاصل کړي دي.»

حکمت الله حسن

سخته ورځ

ژوند د لوړو او ژورو یوه سلسله ده، چي هیڅ کله هم په یوه معیار باندي نه سي ساتل کېدلای، يعني داسي ورځي راتلونکي دي، چي د هیڅ شي د کمي احساس به و نه کړې، لیکن داسي ورځي هم شاید ډېري وي، چي د هري خوا څخه درته مایوسي نصیب سي. داسي وختونه، چي د دنیا، هر خپل او پردي دي تر ټولو نژدې غمخوار وي او داسي احساس به درکړي، چي دوی دي په هره ورځ کي، په هر غم او ښادي کي ملگري دي، لیکن برعکس په سختو ورځو کي هیڅ څوک هم نه وي. بس، یواځي ته او ستا خدای (ج).

په دنیا کي یوه خبره ډېره ثابته سوې ده، چي باید زده کړه ورڅخه وکړو او بیا بیا د غلطی کولو څخه ځان وژغورو؛ هغه دا، چي په حالاتو تکیه کول، په خپلو او پرديو تکیه کول، په وظیفې تکیه کول او حتی په مسلک او قابلیت هم تکیه کول صحیح نه دي، ځکه داسي څه کول بغیر له مایوسي څخه بل هیڅ نه لري، ناکامي او یا ذکر سوو حالاتو سره د مخامخ کېدلو په وخت کي یواځي پښماني او افسوس ستا نصیب کېږي.

کله چي ښه ورځي ولرې، د هماغه ښو ورځو په جریان کي باید د سختو ورځو له پاره آماده گي ونيسي او هغه څه، چي ستا د بدې ورځي د ښه کېدلو سبب گرځي، باید آماده کړې، تر څو د ناکامي او مایوسي څخه دي ځان ژغورلی وي.

او که خپله یو مرسته کوونکی شخص یې او په سختو ورځو کي د خلکو سره مرسته کول دي خوښېږي او یا هم په سختو ورځو کي د خلکو مرسته کوونکی اوسېدلی یې. ښار یا ستا د اوسېدو ساحه د هغو خلکو څخه ډکه

وي، چي تا ورسره مرسته کړې ده، بيا هم بايد داسي فکر و نه کړئ، چي ستا په سخته ورځ کي همدا خلک ستا مرسته کوونکي دي، ځکه هريو شايد ستا په شان نرم زړه و نه لري او نه بايد ته هر چا ته د خپل ځان په هنداره کي وگورې.

ستا په ښو ورځو کي ستا خواخوږي ډېر دي، ليکن بايد پوه و اوسې، چي ستا د ژوند د ټولو بدو او سختو ورځو سره مقابله کوونکي يواځي ته خپله يې، ځکه يوه اصطلاح لرو، چي وايي: «بده/سخته ورځ ورور نه لري.»

موږ انسانان عجیبه یو

بغیر له دې څخه، چې یو څوک وپېژنو او یا ئې په اړه معلومات ولرو، ورڅخه بد وړو او د هغه په اړه منفي نظره/فکره یو. د داسې ډېرو خلکو سره مخ سوی یم، چې د یو پردي شخص اړوند ئې منفي نظریات خپاره کړي دي، بغیر له دې څخه چې هغه پېژني او یا ئې په اړه معلومات ولري. کله چې مې ورڅخه پوښتنه کړې ده، چې څومره ئې پېژنې؟ بیا وایي، چې له نژدې څخه ئې نه پېژني، خبرې ئې نه دي ورسره کړي او حتی په ژوند کې ئې کله هم ورسره لیدلي نه دي، لیکن بد ئې ایسي او یا هم پلاني ویل.

اوس که یو څوک و نه پېژنو، وئې نه وینو او یا ورسره خبرې و نه کړو، څنگه به ئې ښه او بد راته معلوم سي؟ او څنگه به ئې په اړه منفي خبره وکړو؟ او یا که موږ او تاسو ټول (Psychologists) یو او هر اټکل مو دقیق او صحیح وي. که حقیقت خبره وکړو نو بعضي لاملونه دي، چې موږ مجبوره کوي، تر څو د بل چا اړوند منفي نظریات خپاره کړو. د مقابل لوري / شخص په قابلیت سوځېدو، د قوم څخه مو نه وي، کله چې قوم پرسته یو، په درجه ئې حسد کوو، هغه چې خدای (ج) ورته رسولي وي، پر هغه باندي موږ بخل کوو، ذهنیت مو له منفياتو څخه ډک وي او داسې نور...

سخته به نه وي که چیرې ووايم، چې کوم څوک بغیر له پېژندنې د یو چا اړوند منفيات خپروي، یا وایي، هغه خپله د همدغو منفي اوصافو خاوند دی او باید ځان ورڅخه وساتل سي او یا هغه چې لیدلي ئې وي او ورسره خبرې نه وي کړي او یا ئې کړي وي، بیا فکر کوي، چې کبرجن، لافي وهونکي، خودخواه، ځان غوښتونکي او یا حسد کوونکي دي نو باید پوه سو، چې اصلاً دوی خپل ځانونه بیانوي.

ډېر ښه ئې ویلي دي، چې: «د کتاب د پوښ له مخې د هغه اړوند قضاوت مه کوه.

د مینې حقیقت

د دنیا خلکو ته مینه او محبت همپشه یو شان یا په یوه معنا نه وي، داسې چې خلک د مینې له پاره مختلف تعریفونه لري. که ئې شروع له هغه څه څخه وکړو، چې مینه ورسره شونې ده: له انسانانو سره مینه، له شیانو سره مینه، له فعالیتونو سره مینه او داسې نور. لیکن دا ټول یو او بل سره فرق لري، مطلب دا چې د هغوی سره د مینې طریقې هم فرق لري. د تعریفونو پر بنیاد ویلای سو، چې بعضي د مینې له پاره قرباني په نظر کې نیسي، بعضي د قرباني غوښتونکي وي، بعضي خپل هغه خلک ورته قربانوي، چې دوی ته ئې مینه ورسودلې ده او بعضي بیا د حقیقي انسانانو په شان د هغو قدر کوي، چې دوی او د دوی مینې ته ئې مینه ورسودلې ده.

په فلمونو کې موږ او تاسو ډېري افسانوي کیسې لیدلې دي، چې په مینه کې حتی تر ټولو نژدې او گران اشخاص هم له لاسه ورکوي، خو افسانې د حقیقتونو سره ډېر تفاوت لري او حتی هیڅ حقیقت ته نژدې هم نه وي. که یو څوک د خپلې مینې له پاره خپل مور او پلار پرېږدي، یعنې هغه څوک چې دوی ته ئې تر هر چا ډېره مینه ورکړې ده او مینه کول ئې ورسودلې وي او یا مینه کوونکې شخص ئې د پرېښولو کوښښ وکړي. زما په اند/فکر هیڅ رښتیني نه سي کېدلای، ځکه داسې اشخاص له شروع څخه اصلاً رښتیني نه دي او نه هم رښتیني ثابتېدلای سي او نه هم باید یو له بل څخه د رښتیني اوسېدلو تمه ولري، ځکه څوک چې د خپل مینه درلودونکي او مینه ښودونکي والدین خپل نه سول، هیڅ کله به د بل خپل نه سي.

زما په فکر هغه چي د خپل مور او پلار عزت ئې وکړ، عزت ئې و درلودی. د هغوی يعني والدینو میني ته وفاداره پاته سول، هغه حقيقي مینه کوونکي هم کېدلای سي او حقيقي انسانان هم دي، چي رښتیني دي او کاملاً باور ورباندې کولای سو. او د یو چا یا یو شي سره د میني کولو له پاره د یو فعالیت/کار کول یا یو شي پرېښودل د خپلي میني ثابتول دي خو دا باید یاد ولرو، چي د ښه د ثابتولو له پاره باید بد کار و نه کړو. د خپل میني ثابتولو له پاره باید بل سره فرېب کاري و نه کړو.

په ژوند کې فرصتونه

ژوند خپله یو فرصت دی او له دې فرصت څخه ګټه اخیستل د هغو په نصیب کېږي، چې په اهمیت کې پوه سي. د هغو چې د خپلو خلکو له پاره ښه او مثبت په ذهن کې ولري، نه د هغه چا چې ذهن د حسد او منفياتو څخه ډک وي او یواځې ځان خوښوونکي وي.

ځینې وختونه موږ کولای سو، خپله فرصتونه رامنځ ته کړو، بعضي وختونه کې لیدلای سو، چې ژوند کې مو واقع کېږي. بعضي وختونه فرصتونه د جنجالي پوښتنو په شان د ننگونې په څېر زموږ د مهارتونو د ازموینې له پاره راځي، د دې له پاره چې موږ او جرئت مو امتحان کړي، چې آیا تر لاسه کولای کې سو او که څنډه په کښې کوو او د خپلې بې غورۍ او بې خبرۍ له وجه کې له لاسه ورکوو ځکه تر دې هم د ښه فرصت تمه کوو نو اوس باید د همېشه په شان وپوهېږو، چې فرصتونه همېشه نه وي او باید په هماغه اول ځلي کې په ارزښت پوه سو او ورڅخه استفاده وکړو.

ضروري ده، چې داسې هم فرض نه کړو، چې یو فرصت مو تر لاسه کړ نو باید د بل غوښتونکي و نه اوسو، حال دا چې ژوند خپله یو امید او هیله ده، چې باید په ژوند کې همېشه د فرصتونو په تلاش کې و اوسو. د دې له پاره چې په ژوند کې د فرصتونو څخه برخمن و اوسی او همېشه فرصتونه ولری، باید لاندې لارې عملي کړو:

• باید د فرصتونو له پاره همېشه موجود و اوسی، داسې چې خلکو ته خپل موجودیت ثابت کړی. باید یو اجتماعي شخص و اوسي او د توقع خلاف ډېر فعالیتونه وکړی.

- څه چې ذهن کي لري، بايد شريک ئې کړي، يعني هر هغه څه چې ته په کښي مهارت لري نو بيا ئې بايد ثابته کړې، تر څو خلک پوه سي، چې ته په خپل مسلک کي يو ماهر شخص يې.
- څنگه چې مو مخکي بار بار ذکر کړي دي، چې ژوند سخت کار کول دي او همېشه خپلو اهدافو ته په همدې کوښښونو سره رسېدلای سو، بيا بايد هيڅ کله داسي فکر ونه کړو، چې بايد په ژوند کي همېشه مستريح و اوسو او د همدې استراحت څخه د فرصتونو څخه برخمن کېدلای سو.
- د نورو خلکو د ښو ستاينه وکړه. کله چې خپله يو ښه کار کوو نو د خلکو څخه تمه لرو، چې زموږ د ښو ستاينه وکړي، همداسي موږ هم بايد د نورو ستاينه وکړو.
- هره هغه لاره يا مسلک/مهارتونه بايد تعقيب کړو، چې موږ په کښي ماهره يو او کوښښونه مو نتيجه راوړلای سي.
- کله چې کاميابي حاصل کړو نو بيا ئې پرېښودل سمه خبره نه ده، يعني کاميابي تعقيب کړئ، ځکه تاسو فرصتونو ته نور هم نژدې ياست.
- په خپل ژوند کي همېشه د خلکو مشوره اخلي، يعني هر هغه څوک چې تاسو ئې قابل گڼئ، داسي چې مشورې ئې ستاسو ژوند او اهدافو کي مثبت بدلون راوستلای سي.

هر چاته په خپله هنداره کي مه گورئ!

دنيا د مختلفو خلکو، مختلفو افکارو او مختلفو حالاتو يوه مجموعه ده، چيري چي ټول خلک يو شان خوراک، خټناک کوي او يو شان لباس په تن کوي، ليکن کړه وړه او افکار ئې فرق لري، بعضي ئې مثبت او بعضي ئې منفي دي، ځيني خلک خوش باوره او ځيني بې باوره دي. ځيني وفادار او ځيني بې وفا دي. ځيني به محترم او ځيني به غير محترم وي، بعضي به د علمي فکر خاوندان وي خو بعضي ئې بې علمه دي.

ضروري نه ده، چي د ټولو څخه يو شان تمه ولرو، يعني داسي چي ټول بايد مثبت فکر ولري، خوش باوره و اوسي، وفادار وي، انصاف دار وي، محترم وي او علم ولري. چي دا کارونه ټول ممکن دي، تر څو د دنيا هر فرد ئې خپل کړي/ ولري، ليکن شايد سخته وي، چي ټول وگړي د همدا ذکر سوو صفتونو خاوندان و اوسي، نو بايد د ټولو څخه د ښو تمه و نه کړو او د دې له پاره چي په ژوند کي راحت و اوسو او خلک مو د آزار سبب و نه گرځي، يا د هغوی په کړو وړو اذيت نه سو، بايد له هر چا څخه گيله و نه کړو او خپل مثبت خيال په لاره واچوو. ضروري نه ده، چي په ټولو باور وکړو او د ښو په بدل کي د ښو تمه ورڅخه ولرو او که چيري د هر چا څخه د ښه اوصافو درلودلو تمه ولرو، بيا نو په ژوند کي راحت و ورځ نه سو ليدلای، ځکه خلک خپل ځانونه نه سي اصلاح کولای نو ستاسو د راحت اوسېدلو له پاره خو خپله رويه هيڅ کله هم نه تغيروي. خپله ښه کوه، همپشه ښه و اوسه، ليکن د نورو خلکو څخه همپشه د ښه اوسېدلو تمه مه لره.

د کاشکي ویلو څخه ځان وژغوره

د بد کار په کولو افسوس ډېر ضروري دی، یعنې داسې چې د بد کار په کولو ځان او وجدان ملامت کړې او د بیا کولو څخه ئې ځان وژغورې. د ښه کار په نه کولو، چې کله افسوس درته راسي، بیا د هغه وخت تېرېدل او هېرول ډېر سخت وي، هېڅ انسان ژوندی نه پاته کېږي، که ئې عمر ډېر وي او که کم؛ بس د خپل ټاکل سوي تاریخ سره ئې د دنیا څخه نقل کېږي او یوازي ئې ښه پاته کېږي. څوک چې دنیا پرېږدي او رحلت کوي، هغه د خپلو ښو کارونو اړوند فکر کوي، چې دنیا ئې یاد وساتي او هغه چې پاته کېږي، دوی په اړه فکر کوي، چې کاش د همدې تلونکي شخص سره ئې په ژوندون هغه کړي وای، چې له وجهه ئې نن ده ته افسوس ولاړ دی.

په کورنۍ کې ډېر داسې خلک لرو، چې مینې ته مو ضرورت لري. پلار او مور که څه هم په دې پوه یو، چې عمر ئې ډېر دی، لیکن بیا هم هغه څه نه کوو، چې له وجې ئې زموږ والدین خوشحاله او موږ ته راحت نصیب سي. که پوښتنه وکړم، چې آیا تاسو کله هم داسې کار کړی دی، چې له وجهه ئې ستاسو والدین خوشحاله سوي دي؟، آیا تاسو کله هم خپلو والدینو ته ممکنه مسلسلله خوشحالي ورکړیده؟، یا آیا کله مو هم خپلو والدینو ته تحفه ورکړې ده؟، یا تاسو والدینو ته داسې فکر ورکړی دی، چې تاسو ډېره مینه ورسره لری او یا هم تاسو داسې احساس کړي دي، چې ستاسو د ښو کارونو او نیکی رویې له وجهه ستاسو والدین ستاسو څخه ډېر راضي دي؟ او داسې په ژوند کې ډېر نژدې خلک، چې په لږه هڅه باندې کولای سو، هغوی ته مینه ورکړو او خپل ځان له دایمي سکون څخه برخمن کړو.

والدين، مېرمن، خاوند، وروڼه، خويندي، اولادونو او ټولو خپلوانو سره نېکه رویه وکړئ. حقدارو ته مینه ورکړئ او ځونه چي ممکنه وي، خپله مینه خپلو والدينو ته ظاهره کړئ، تر څو دايمي سکون حاصل کړی او کله هم په ژوند کي د ښه کار په نه کولو افسوس و نه کړی.

په خپل حالت رضایت وښيه/راضي و اوسه!

هر هغه څه چې ته ئې په لاس کي لرې، ستا د کونښنونو نتیجه ده، مطلب دا چې ستا د کار کولو او زیار ایستلو په نتیجه کي لاس ته راغلي دي. انسان طبعاً داسي جوړ سوی، چې د هر څه درلودلو سره سره بیا هم د ډېرو څه د حاصلولو کونښن کوي، يعني که یو څوک دومره ثروت ولري، چې ټول ژوند په کښي آسوده تېرولای سي، لیکن بیا هم بسنه نه کوي او د ډېرو څه د حاصلولو تلاش کوي.

تر ټولو مهم دا دي، چې باید په خپل اوسني حالت باندي شکر ویاسو، ځکه که په فعلي حالت کي راضي و اوسو او گيله و نه کړو نو ښه راتلونکی درلودلای سو او که همېشه د خپل فعلي حالاتو څخه په گيله و اوسو نو هيڅ کله هم خوشحاله نه سو اوسېدلای، که څه هم هر څه ولرو، ځکه هغه وخت بیا موږ حریص یا ډېرو او حریص کله هم نه مړېږي. زما د خبرو څخه داسي مفهوم وا نه خلئ، چې په اوسني حالت راضي و اوسه، لیکن نور د پرمختګ تلاش مه کوه. په اوسني حالت راضي و اوسه او د پرمختګ له پاره خپلو کونښنونو ته دوام ورکړه، ځکه هر څه حتی ستاسو راتلونکی هم ستاسو په ډېر کونښنونو باندي ښایسته کېږي.

د دوبي گرمه ورځ وه، زه د ماپښین، چې تقریباً دوې بجې وې، موټر ته د سفر کولو په نیت وختلم، موټر مي لمر ته پارک کړی وو نو ځکه گرم وو او تر څو چې ای سي ئې موټر یخوی، پر ما باندي لږ خوله راغله، فکر کي مي قهر سولم، يعني ځان سره مي گيله وکړه، په همدې حالت کي که گورم په

ډامبر سرک باندي يوه ډېره کوچنۍ نجلی، چې عمر به ئې شاید درې يا څلور کاله وو، لوڅي پښې په گرم سرک باندي په ډېرې ناراحتۍ خپلې ښايستې پښې پورته کښته کولې او ولاړو موټرونو ته د خير غوښتلو په نيت ورتلل. دلته زه په ښه موټر کي له ډېرې لږې گرمۍ څخه شکايت کوم او هلته هغه معصومه کوچنۍ نجلی، چې هم لمر ته گرځي او هم د پښو له پاره د اغوستلو څه نه لري او په هغه گرم سرک باندي خپل نازک قدمونه ږدي، خپل ځان او اولادونه مي تصور کړل او دومره ناراحته سولم، چې تر نن ورځې پوري هم پر خپله هره سخته ورځ شکر باسم او د شکر ايستلو سره سم مي فکر کي خپل راتلونکي ښايسته تصور کوم.

زغم د تعقل او هوښیاری لویه نخښه گڼل

په دنیا کې هر ممکن فعالیت که چیرې په پوره اراده او کوښښ سره تر سره سي او د حاصلولو له پاره ئې زغم او حوصله موجوده وي، ضرور ئې حاصلولای سو. د ژوند په هره برخه کې صبر او زغم ډېر اړین دی، که روزمره کارونو کې وگورو، په خبرو کې حوصله کول ښه والی ثابتوي او بې حوصلې کېدل تاسو ډېر پښېمانه کوي.

د ښو او بدو خلکو توپیر او د هغوی ښه یا بد ثابتېدل یواځې وخت او حوصلې ته اړتیا لري، چې د وخت په تېرېدو او حوصله کولو سره هغوی خپل اصلي مخ ښيي.

د ژوند په اهدافو کې که وگورو، بعضي خلکو د خپل بې حوصلې له وجه خپل اهدافو ته رسېدل له لاسه ورکړي وي یعنې یو ممکن کار ئې تکمیلېدو ته نژدې وي، چې آخر کې ئې حوصله له لاسه ورکړي او ماته ئې منلې وي.

د ژوند ډېرو کړاوونو ته حوصله په کار ده، که نه نو هره ورځ به ماته خورو او وژل کېږو به. او صبر درلودل یا حوصله د انسان په خپل داخلي ظرفیت پورې اړه لري، چې بعضي ئې ډېره حوصله لري او بعضي د کمې حوصلې درلودونکي وي او حوصله په تمرین کولو زیاتېږي.

څنگه چې د یو کار له پاره حوصله کول ستا ژوند کې تغیر راوستلای سي، همداسې یوه لحظه بې حوصلې کېدل ټول ژوند خرابولای هم سي، چې بیا د دایمي پښېمانۍ سبب ګرځي.

پوهانو ډېر ښه ویلي دي: «زغم د هر درد دوا ده.» او «هر څه پر خپل وخت راځي، یواځي حوصله ولره.»
په هر درد، هره خوشحالي، هره سختي او اساني، کامیابي او ناکامي کي حوصله کول زده کړئ.

هیلین کپلر ویلي: «که چیري په نړۍ کي یواځي خوشي وای نو موږ هیڅ کله هم زړه ورتوب او صبر کول نه سو زده کولای.»
صبر درلودل او صبر لرونکي پاته کېدل شاید سخت وي، لیکن نتیجه ئې ډېره خوږه ده.

د ژوند لوړي او ژوري

ژوند کي همېشه خوشحالي نه وي، که څه هم ته د دنیا د هرې هستۍ څخه برخمن یې، ځکه په ژوند کي لوړي او ژوري موجودي دي. څنگه چې الله سبحانه و تعالی شپه او ورځ جوړه کړې ده، څنگه چې رڼا او تیاره ده، څنگه چې باران او سیلاب دي، څنگه چې باد او طوفان دي، څنگه چې هستي او نېستي ده، صحتمندي او ناجوړي ده، همدا شان په ژوند کي خوښي او درد دي، لوړي او ژوري موجودي دي. د دنیا شتمن اشخاص هم بعضي وخت مشکلاتو سره مخ کېږي، هغه کومیدین، چې هره ورځ ئې تاسو د تلوېزون پر مخ وینی او ستاسو د خدا علت جوړېږي، هغه هم په ژوند کي درد لري او د کړاوونو څخه په تکلیف وي. مخکي مي د یو میلیونر کیسه لیکلې ده، چې د میلیونونو درلودلو سره سره ئې تاوان کړی او قرض ته اړ سو. د کرایې د ورکړي له پاره ئې له ملگرو حمایه غوښتله. هر هغه څوک، چې تاسو ئې خوشبخت ترین انسانان گڼی او فکر کوي، چې درد او تکلیف هیڅ نه پېژني، هماغه ډېر دردونه گاللي او یا هم ورسره مخ دي.

هغه مشهور اشخاص، چې اوس د خپلي کامیابي ورځي او شپې لمانځي، د ژوند د ټولو ناخوالو څخه برخمن سوي دي او ممکن په همدا کامیابي کي بیا هم د ژوند د لوړو او ژورو سره مخ سي.

د تېر څخه زده کړه وکړه او هغه تېر هېر کړه، چې تکلیف درکوي. د نن ورځي څخه خوند واخله او راتلونکي له پاره دي لاس په کار سه. پر موجوده باندي رضایت وښيه او کوښښونه جاري وساته. د کوښښونو د نتیجې د حصول د انتظار حوصله ولره، بیا نو گوره چې هره غوښتنه دي پوره کېږي.

تلاش او کوشنونه جاري وساته

په ډېرو کوشنونو سره کولای سو، خپل راتلونکی د اوس په پرتله مثبت لوري ته بدل کړو، دا کوشنونه که د ژوند په هره برخه کې و اوسي، رنگ راوړي او له وجهه ئې د کامیابۍ مرتکب کېږو. که ووايم، چې هر انسان د خپل توان او طاقت په اندازه د يو کار کولو وړتيا لري او ممکنه ده، چې د هر انسان دا توانايي او طاقت په تمرين کولو باندې څو برابره سي.

تاسو به ليدلي وي، چې يو شخص په يوه وخت کې يوه وظيفه مخته وړي او هماغه وظيفې دومره مصروفه ساتلي وي، چې د کار او مصروفيت څخه ئې شکايت هم کوي، ليکن خلک هم سته، چې د همدا يو شان وظيفې سره بله وظيفه هم مخته وړي او داسې هم چې په يوه وخت کې څو وظيفې تر سره کوي، داسې خلکو سره هر ورو مخ سوي ياست، چې د يوې وظيفې سره د ژوند د نورو برخو لکه: له کورنۍ سره وخت تېرول، په ورځ کې ورزش کول او کافي خوب کول نه لري او د مصروفيت له وجهه ئې نه کول بهانه کوي، ليکن ما داسې ډېر خلک ليدلي دي، چې د څو وظيفو او څو سختو کارونو سره سره بيا هم پورته ذکر سوو شيانو ته وخت باسي او عملي کوي ئې. که فکر وکړو، دواړه يو شانته انسانان دي، ليکن د کار کولو ظرفيت او توانايي فرق لري، چې د ظاهروي هغه يو شخص په ډېر کار کولو ځان عادت کړی دی او د څو کارونو کولو توانايي لري او دا توانايي يوازي په تمرين کولو سره خپلېدلای سي.

او که چيرې کله هم ته داسې فکر کوې، چې ستا په کار کولو سره يا ستا د نظر په عملي کولو سره دنيا مثبت تغير کوي، يعني دنيا او دنياوالو ته ستا

خیر رسپري او غواړي دنیا دي حمایه وکړي، هیڅ مناسبه نه ده، ځکه هیڅ څوک دلته ستا سره په سختیو کې همکاري نه کوي، لیکن په کامیابي کې دي ټول خپلوي.

او که غواړی چې په پورته خبره ښه پوه سی او ځان ته ئې واضح کړی، تر څو قناعت حاصل کړی، بیا نو فکر وکړه، ستا د هرې لمانځنې او هرې خوشحالیو په مراسمو کې څومره گډونوال وه، لیکن د همدا مراسمو په آماده کولو کې یواځي ته.

ستا په کاري دفتر کې که چیري ستا له وجي نوښت راسي نو د خوشحالي په لمانځلو کې د دفتر ټول همکاران او حتی له بهر څخه هم گډونوال وي، لیکن دا نوښت ممکن یواځي ستا د کوښښونو نتیجه وي. د هغو دوستانو، حتی کورنۍ کې د هغو غړو، چې ستا نوښتونه ئې سر درد گرځي او پر تا ئې کامیابي نه وي پېرزو، لیریوالی اختیار کړه. له هغوی سره په نفرت کولو خپل دماغ مه خرابوه او منفي افکارو او اعمالو ته ئې اجازه مه ورکوه، چې ستا د پرمختگ مانع وگرځي. یواځي هر څه د خپل ځان له پاره وقف کړه او پر خپل راتلونکي او اهدافو تمرکز وکړه، همپشه کوښښونه جاري وساته.

له بيري څخه بېره مه لره!

په ژوند کي فرصتونه ډېر وي، لیکن بعضو فرصتونو ته موږ د خپل بېري له وجهه رسیده گي نه سو کولای، یعنی فرصتونه راځي، لیکن دا چي موږ ئې په کولو یا حاصلولو باندي خپل ځان خطر کي احساسوو/گڼو نو ځکه فرصت له لاسه ورکوو. بېره درلودل اړینه ده. بېره لرو نو ځکه چلینجونو سره ځان مخ کوو او مقابله کوو، تر څو چي کامیابېرو، لیکن بېره باید دومره و نه اوسي، چي تاسو د عمل کولو څخه راوگرځوي. بېره باید زموږ د کار کولو او چلینجونو سره د مقابله کولو حمایه کوونکې و اوسي.

او کله چي بېره له منځه یوسو نو بیا هر ممکن کار کولای سو. زه کلونه مخکي په لومړي ځل د سلگونو خلکو مخته د وینا کولو له پاره وټاکل سوم. خوشحاله وم، چي ټاکونکو/هغوي مي په وړتیا باور وکړی او ما هم آماده گي ونيول.

کله چي د غونډې شروع کېدلو ته لږ وخت پاته وو نو مي ځان کي داخلي بېره دومره ډېره سول، چي بار بار به مي ځان کمزوره احساسوی او داسي فکر مي کوی، چي زه د دې پروگرام گډوډوالو ته وینا نه سم کولای. تر دې چي د غونډې د پرېښودلو فیصله مي فکر ته راغلل او غوښتل مي چي غونډه پرېږدم او وروسته تر پرېښودلو مریضي بهانه کړم، لیکن بیا مي ځان سره ویل، چي اوس وینا و نه کړې نو کله به ئې کوې؟ که څه هم عمر مي کم وو، چي وروسته مي وینا وکړل. خلکو له لوري مي ستاینه وسول او ډېر خوشحاله وم او که چيري مي هغه ورځ تېښته غوره کړې وای، شاید تر نن ورځي پوري ما افسوس کولای.

بعضي وختونه موږ د يو کار کولو مخکي د هغه کار اړوند مثبت او منفي نقاطو ته په کتلو د کار کولو او يا نه کولو فيصله کوو، لیکن ډېر وختونه زموږ داخلي بېره، زموږ په خپل وړتيا نه باور، يا د يو کار کولو له پاره ځان کمزوره گڼل او زموږ شاوخوا خلک موږ هڅوي، چي ډېر فرصتونه له لاسه ورکړو. زما يو دوست يوه ورځ راغلی او ویل ئې، چي غواړي زما په ماسټر کارډ باندي يو چا سره انلاين يو ساعت مجلس وکړي، ځکه هغه ماسټر کارډ نه درلودی او د همدې يوه ساعت له پاره ئې په (۱۰۰۰) ډالره باندي نوم لیکنه کول او زما ماسټر کارډ کي ئې جمع کړې، تر څو د هغه شخص څخه د کار اړوند مشوره واخلي، ځکه د ده په باور هغه ماهر دی او ځکه ئې يوه ساعت له پاره اپاينټمينټ (۱۰۰۰) ډالره دی، زه هم حيران سولم او ورته و مي ويل، چي ولي بايد دومره پيسې د يوه ساعته مجلس له پاره مصرف کړي، لیکن جواب ئې ساده وو «بې تاوانه گټه نه کېږي.» ځکه چي ملگري مي زما څخه د همدې پروسې اړوند ډېر فکر کړی وو نو ځکه ئې په خپل کار باندي باور وو.

بېره ولره، د همدې بېرې سره مقابله/مقاومت وکړه، چلینجونه ومنه، خطر قبول کړه او په خپل ځان او وړتيا باور ولره نو گټه او کامیابي دي ممکنه ده.

هر کار پر خپل وخت اجراء کړئ

که په ژوند کې هره ورځ، هر وخت راسپارل سوې دنده اجراء کړو او هغه څه چې زموږ او ستاسو راتلونکي ته نېکمرغي راوړي، تر سره کړو، نو يقيني ويلاى سم چې يو کامياب شخص جوړېدلای سو، ځکه په داسي حال کې موږ يو قوي، منظم، تشويقي او د قوي ارادې خاوندان يو او داسي وگړي هيڅ کله هم له ناکامۍ څخه بېره نه لري نو ضرور د کاميابۍ خاوندان کېدلای سي.

څنگه چې ټول پوهېږو، چې په ژوند کې تر ټولو ښه کار هغه دی، چې هر کار پر خپل وخت تر سره سي، يعنې موږ د خوراک، څښاک، خوب، تفريح کولو، مطالعه کولو، کار کولو، مرسته کولو او داسي نورو فعاليتونو له پاره يو منظم وخت لرو او کولای سو، چې هر فعاليت پر خپل وخت تر سره کړو، ترڅو د پرمختللي نړۍ څخه شاته پاته نه سو.

په ماشومتوب کې به چې کله ما د ډاکټر صاحبانو نسخي ليدلي نو ډېر فکر به مې کوی، چې کله به د انگليسي ژبې زده کړه او ورسره داسي ښايسته ليکنه وکولای سم، ما به همېشه بغير له دې څخه چې پوه سم څه شي ليکم، په تباشير پر تخته، يا ديوال او کله چې به مې قلم لاس ته راغلی نو په کتابچه کې به مې ليکنه کول.

وخت دومره ژر تېر سو، چې هيڅ پوه نه سولم او د وخت په تېرېدلو سره او د هر وخت لږ تمرين کولو سره ما وکولای سول، چې د هغه څخه هم ښايسته ليکنه وکړم او همدارنگه و مې کولای سول، چې د انگليسي په ښوونه کې مرسته وکړم. هدف دا دی، چې کله هره ورځ ډېر لږ څه او لږ وخت د خپل اوږدمهاله او لنډمهاله اهدافو له پاره کار وکړو نو هرومرو کاميابېږو.

مثبت ذهنيت ولره، کار وکړه، زيار وباسه، د حاصلولو توقع ئې ولره نو بيا ئې نتيجه ليدلای سي.



انجنير حڪمت الله حسن

د کتاب له متن څخه:

هغه کامیاب دي چې د مسولیت احساس یې ودرلودئ او ویې کولای سواي، چې په ټولنه کې ورسپارل سوي مسولیتونو څخه ځان خبر او د ترسره کولو لپاره یې تر خپل توانه کوششونه وکړي، ځکه به مسولیتونه ژوند کامیاب نه وي او د کامیاب ژوند درلودلو له پاره اړینه ده، چې د مسولیتونو احساس ولرو.

ژوند د لوړو او ژورو یوه سلسله ده، چې هیڅ کله هم په یوه معیار باندې نسي — ساتل کیدلای، یعنې داسې ورځې راتلونکي دي، چې د هیڅ شي د کمي احساس به ونه کړي، لیکن داسې ورځې هم شاید ډېرې وي، چې د هرې خوا څخه درته مایوسي نصیب سي. داسې وختونه، چې د دنیا هر خپل او پردی دي تر ټولو نژدې غمخوار وي او داسې احساس به درکوي، چې دوی دي په هره ورځ کې، په هر غم او بنادې کې ملګري دي، لیکن برعکس په سختو ورځو کې هیڅ څوک هم نه وي، بس، یوازي ته او ستا خدای ج.

غوسه، کینه، او د نورو ملامتول مو کمزوره کوي، ځکه تاسو خپل ټوله شته انرژي خپل ځانته د کار کولو پر ځای په بې اثره کیني او حسد مصرفوئ، که چیرې ښه ذهنیت جوړول غواړئ او وغواړئ، چې ژوند مو خوشحاله او تمرکز مو پر خپله کامیابي او اهدافو او سوسي نو د بدو په مقابل کې د بدو فکر په ذهن کې مه پیدا کوئ، بڅښه کوئ او حالات صرف نظر کوئ.